

# 12月給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう  
新座市立池田小学校

12月の給食目標

さむ 寒さに負けない食事<sup>しょくじ</sup>をしよう



さむ ふゆ けんこう す 寒い冬を健康に過ごすためには、バランスの取れた食事<sup>しょくじ</sup>をとり、積極的に<sup>せっきよくてき</sup>体を動かし、  
じゅうぶん すいみん からだ やす 十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。「これさえ食べていれば大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>」という食品はなく、いろいろな食品<sup>しょくひん</sup>を組み合わせ<sup>くあ</sup>て食べる必要<sup>ひつよう</sup>がありますが、寒さに負けないために特に気をつけてほしい栄養素と食品例を紹介します。

## たんぱく質<sup>しつ</sup>

にく さかな たまご だいず ぎゅうにゅう  
肉 魚 卵 大豆 牛乳



からだ おもに体をつくるものになりますが、体の<sup>ていこうりょく</sup>抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



ふゆ しゅう 冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

## ビタミン<sup>エー</sup>A

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
だいこん は しゅんぎく みかん レバー  
大根の葉 春菊 大根の葉 春菊 大根の葉 春菊  
たら あんこうの肝



はな ねんまぐ じょうぶ のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



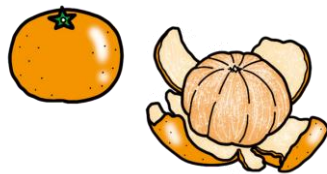
いろ こ やさい おお さかな 色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

## ビタミン<sup>シー</sup>C

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
は の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



さむ 寒さのストレスからからだ<sup>からだ</sup>を守り、抵抗力<sup>たいこうりょく</sup>を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

ねんせいかていか  
5年生家庭科  
コラボ企画

だい かい  
第5回

えいようきょうゆ ちやうせんじやう  
栄養教諭からの挑戦状

め ざ みかくおう  
目指せ、味覚王！



こた あ  
答え合わせ

「あなたはお米の産地を当てられますか？そして、みそ汁に使われているだしの違いを見分けられますか？」

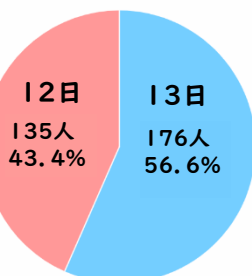
ねんせい かていか おこな きやうしやく こた あ  
5年生の家庭科とコラボして、11月に行った給食イベントの答え合わせです。

①ごはんチャレンジ・・・いつもの埼玉県産のお米を炊いたご飯は11月12日でした。

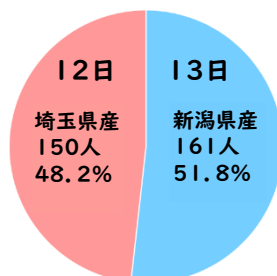
かいとう  
【みんなの解答】

さいたまけんさん こめ た はん  
(埼玉県産のお米を炊いたご飯はいつでしょう)

はんすうちか ひと  
半数近くの人が  
せいかい  
正解しました。



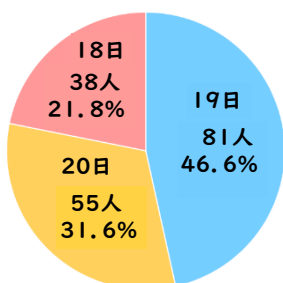
この  
【みんなの好み】



②みそ汁チャレンジ・・・11月18日がかつおだし、19日が煮干しだし、20日が昆布だしでした。

ねんせい かいてう  
【1～4年生の解答】

に ぼ ひ  
(煮干しだしの日はいつでしょう)



ねんせい せんせい かいてう  
【5年生～先生の解答】

に ぼ ひ こた  
(それぞれの日のだしを教えてください)

	18日	19日	20日
かつお	26	7	11
煮干し	8	22	15
昆布	5	9	68

それぞれの日にどのだしを選んだのか、人数を表にしました。どの日も、正解を選んだ人が一番多い結果となりました。学級閉鎖があり、3日間参加できた人が少なかったのですが、全てのだしを答えられた人が18人いました。

【感想】

- ・考えるのが楽しかったです。(1年生)
- ・最初は味が同じだと思ったけど、よく味わうと違いに気づきました。(2年生)
- ・難しかったけど楽しかったです。また来年もやりたいです。(3年生)
- ・意外と全部味が違ったのでびっくりしました。(4年生)
- ・他の日の味と比べるという、いつもはできない楽しみ方ができて楽しかったです。1つ1つの味の良さと特徴がわかり、勉強になりました。(5年生)
- ・普段何が出汁か気にしないけれど、風味や色、味を意識して食べるようになった。これからも感謝の気持ちを忘れず、おいしく給食をいただきたい。(6年生)



5年生は、学年閉鎖で1日しか給食イベントに参加できなかったのですが、後日調理実習で3種類のだしのみそ汁とだし無しのみそ汁を飲み比べました。