

食育だより



令和6年
12月号

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子

目標 寒さに負けない食事をしよう

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

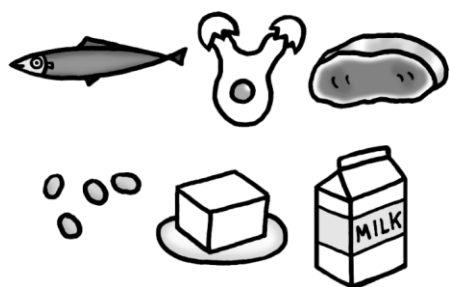
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

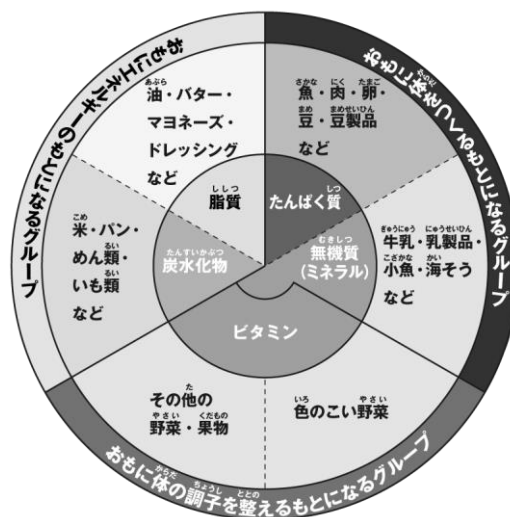


※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

五大栄養素とは

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養の働きで3つのグループに分ける指導を学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質（ミネラル）はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を調える「緑」のグループになります。



ただし、どの食品にもひとつだけではなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群はやさいだけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれます。

今月の給食

<本と給食のコラボ>

第7回(11日)はふくざわゆみこさんの絵本「ぎょうれつのできるはちみつやさん」の中に出てくるはちみつトーストを提供します。くまこのクーとマーのおとうさんから届いたはちみつを思い出して食べてほしいと思います。

<食育の日>

毎月19日は食育の日です。今月のテーマは「食品ロス」です。食品ロスには食べ残しだけではなく、調理に出た端材を有効に活用するものです。今回提供する「かんぱちフレーク」は端材として出たかんぱちの身と骨を柔らかく加工したものを、甘辛く味付けしました。

<冬至>

21日(土)は冬至です。冬至は一年で一番日の出から日の入りまでが短い(夜が長い)日です。「ん」がつく食べ物を食べると運気があがるといわれています。

給食では、20日(金)に「ん」がつく食品がたくさん入った「ほうとう」を出します。ほうとうの中には、なんきん(かぼちゃ)、だいこん、にんじん、うどん、「ん」が入っています。

<おたのしみ給食>

24日(火)2学期最後の給食はお楽しみ給食です。「ダイスチーズパン」「牛乳」「カラフルサラダ」「ロックチキン」「フルーツポンチ」です。「カラフルサラダ」はクリスマスカラーを意識して、パプリカの黄と赤、きゅうりの緑が入っています。「ロックチキン」はコーンフレークのついたカレー風味です。2学期最後の給食を楽しく食べてほしいです。