

# ランチタイム



## 12月号

大森第四小学校  
校長 長町 正弘



12月21日は冬至です



今年も残すところ、あと1か月となりました。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

給食で新メニューを出すと戸惑うこどもの姿を見ることがあります。栄養士としては、色々な料理や食材を知って、食べてほしいという願いや、初めて食べるものでも挑戦してほしいという思いがあります。これからも色々な料理をだしていきたいと思っていますので、まずはひと口、挑戦してみましょう。



冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。厳密に言うと2～3日ずれることもあります。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、無病息災（病気をせずに健康でいられること）を祈る風習があります。また、【かぼちゃ（なんきん）・にんじん・だいこん】など「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるといわれています。給食では12月20日に冬至メニューとして、「ほうとうどん」と「柚子のケーキ」を出します。

### カロテン

カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まるので、揚げ物にも最適です。



### ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能調節に役立ちます。

### 食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排泄してくれます。

### ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、かぜを引きにくくします。

## 12月の給食目標

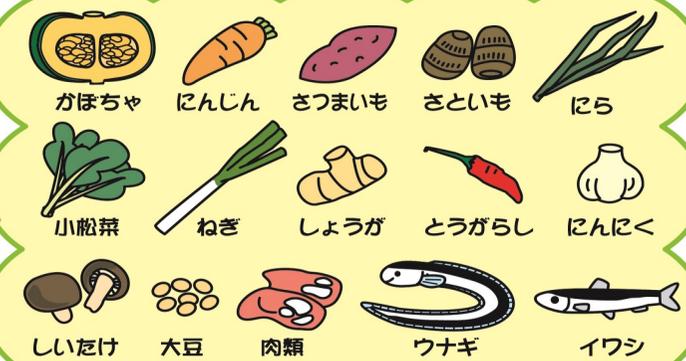
### 「冬の生活について考えよう」

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

- 免疫力を上げる
- 代謝を高める
- 血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



## 冬休みの食生活～10のポイント

<p><b>た</b> (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)の旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

## 給食試食会を実施しました。



試食会の献立は【さつまいもご飯・牛乳・鮭のあけぼの焼き・大豆とハムのサラダ・豆腐ひつまみ汁】でした。

当日配布いたしましたアンケートに除去食対応にご質問があったので回答します。

ご質問：除去食の子のおかわりはありますか？

➡除去食対応児童の給食は給食室で全て配膳をするので教室でおかわりはできません。その代わりに配膳量の調整を行っております。保護者または児童から配膳量の要望があれば対応という形をとらせていただいております。

ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。