



令和 2 年 1 2 月 号  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
栄 養 教 諭

寒いと感じる日が増えてきました。寒い時期には、汁物や鍋物など温かい料理を食べて、体の中から温まるとよいですね。

今月の給食には、体の温まる献立を積極的に取り入れています。

## 12月の給食



○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

「ほうとう（かぼちゃ）」「かぼちゃのどぼろあんかけ」「たらちり（ゆず）」

○体が温まる献立を多く取り入れました。

「呉汁」「たらちり」「つみれ汁」「いろどり根菜みそ汁」「野菜スープ」「かぶのスープ煮」「ほうとう」「ポルシチ」「ミネストローネ」「たらのクリーム煮」

○かぜを予防するはたらきのある食品を多く取り入れました。

（だいこん、かぶ、はくさい、フロッコリー、こまつな、ほうれんそう、長ねぎ、りんご、みかん）

○旬の魚を使った献立を取り入れました。

「たらちり」「さばのたつた揚げ」「たらのクリーム煮」

**給食指導目標：環境を整えて和やかに食事をしよう。**

**栄養指導目標：かぜに負けない食べ物について知ろう。（緑の食べ物）**

★今月の地場野菜：12月は JA 横浜より小松菜・ほうれんそう・キャベツ・にんじんを、保土ヶ谷区内の小久江農園よりだいこんを取り寄せて給食に使用します。



## 独自献立のお知らせ

◇12月7日(月) グレープゼリーを「手作りりんごゼリー」に変更します。

ゼリーは給食室で手作りします。

材料：りんご缶詰・アガー・砂糖・水

## お知らせとお願い

◆瀬戸ヶ谷小学校の年内の給食は12月23日(水)までです。

24・25日は給食がありません。23日に当番児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ・補修をして、冬休み期間中ご家庭で保管をお願いします。

冬休み明けの1月6・7日に学校に持たせてください。

新年の給食は1月8日から始まります。1月6・7日は給食がありません。

☆給食帽子やマスクのゴムが緩んでいる人を見かけます。マスクは鼻まで覆える位置にできるか、帽子は髪の毛が全部入れられるか、ご家庭で確認をお願いします。



# 食育ひろば

「食育ひろば」では、本校の食育の取り組みを紹介します。

## 6年生 家庭科「朝食を考えよう ～役割・おかず～」

6年生が、栄養教諭といっしょに朝食の役割と内容について学習しました。

体を目覚めさせるスイッチとして朝食が重要であること、パンやごはんにおかず・汁物（飲み物）を合わせると栄養バランスがよくなることなどを学びました。そして、朝食に組み合わせる手軽なおかずを考えました。子どもたちは「朝、作るのは大変そうだな。」「前の日に準備しておくのはどうだろう。」と、実際に作る場面を想像しながら考えていました。

### 【朝食の役割】「朝食は体の元気スイッチ！生活リズムをつくります。」



(1) 体温の上昇→体が動き出す



(2) 脳のエネルギー補給



(3) 便通をよくする

### 【朝食づくりのポイント】

- ◎簡単に作ることができる。
- ◎手早く食べることができる。
- ◎後片づけが簡単にできる。
- ◎栄養バランスがとれている。

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。

事前に献立を考えたり、夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしておくといいですね。



### 【バランスのよい朝食】

- ① **主食(パン・ごはん)**  
⇒エネルギー源
- ② **主菜(肉・魚・卵など)**  
⇒体をつくる
- ③ **副菜(野菜、果物など)**  
⇒体の調子を整える
- ④ **汁物・飲み物**  
⇒水分や足りない栄養を補う

## \*必ず朝食を食べて登校しましょう！

朝食を食べずに活動するということは、目覚めていない体と頭を無理に使うということになり、体調が悪くなることにつながります。

また、食べないことを続けると、体が朝食を欲しがらなく（食欲がない）なります。

**朝食は、毎日必ず食べるのが大切なのです。**

## 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる