

# 食のたより

令和2年11月30日  
横浜市立美しが丘西小学校  
校長 江口和良  
栄養教諭 巴浩子

## 12月の給食では、こんなことを学びます

- ・食事にふさわしい環境づくりをする。
- ・風邪に負けない体をつくる食べ物を知る。

## <免疫力を高めましょう>

12月に入りました。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防は、食べる前や外出後の石けんによる手洗いで、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスがとれた食事と十分な休養・睡眠で「免疫力」高めておくことが大切です。

### ●栄養バランスがよい食事とは

下の3つのグループの食品をまんべんなくとると自然に栄養バランスがよくなります。

「エネルギーになる食品」 → ご飯・パン・いも など	
「体をつくる食品」 → 肉・魚・卵・豆・牛乳 など	
「体の調子を整える食品」 → 野菜・果物・きのこ など	



### ●食生活で心がけたいこと

野菜目安量  
1日 350g

#### もう1皿の 野菜料理！



肉や魚などに比べて野菜をとる量が少ない家庭が多いようです。(国民健康栄養調査より)  
毎食、野菜の料理をとるように心がけましょう。  
併せて、これまでの食事に1日当たりもう一皿の野菜料理を追加するとよいです。

#### 朝の果物は金！



寒さなどのストレスで失ったビタミンCを果物からとりましょう。果物に含まれる果糖は素早くエネルギーになるので、朝に食べるのがおすすめです。

#### みそ汁1杯で 医者しらず！



みそ汁の実を具たくさんにするといろいろな種類の食品をとることができます。また、みそのような発酵食品は、栄養素の吸収率が高まっているので効率よく栄養素が摂取できます。

#### よくかんで リラックス！



消化が良くなるとともに、だ液で口内や歯がきれいになります。また、脳に作用して食べすぎを防いだり、リラックスさせたりする効果もあります。

## ●体を温めて免疫力アップ

身体が温まり、血液循環がよくなると、免疫力が高まります。

### 身体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ、しょうが、とうがらしなど  
※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。

### 身体を温める料理

鍋物、雑炊、おじや、  
うどん、スープ、  
スープ煮など

## ゆずと冬至



冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

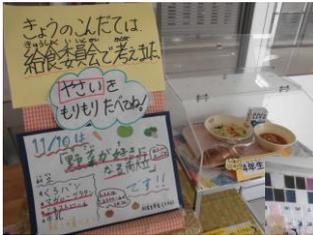
## <学校の食育>

### 炒める調理（6年家庭科）

6年生は、去年の家庭科で「ゆでる」「ごはんのみそ汁」の調理を学習しました。6年では炒める調理を学習しましたが、このあとは家族のための食事作りに取り組めます。



### 給食委員会が考案した献立（委員会活動）



給食委員会児童が考案した野菜「野菜が好きななる献立」が実施されました。（11月10日 黒パン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ）

「グラタンとミネストローネの組み合わせがいいね。」「おいしく煮えた野菜だったので、野菜がもっと好きになった。」などいろいろな感想が給食委員会に届きました。

次回は、リクエスト献立を実施する予定です。

## <12月の献立>

- 自校炊飯には、青葉区内産の米を使います。  
また、だいこんとこまつなは、横浜市内産（都筑区・港北区から届く予定）です。
- 冬至（12月21日）にちなんだ、かぼちゃのそぼろあんかけを取り入れました。

### 美しが丘西小の学校独自献立

3日 ココアブレッド 牛乳 たららのグラタン 野菜ソテー みかん

6日 ごはん 牛乳 金目鯛のあんかけ ほうとう のりのつくだ煮

※ 下線は、変更または追加したものです。

### 自校炊飯

1日 わかめごはん（6年生・6組）

10日 わかめごはん（5年生）

14日 ターメリックライス（2・3年生）

16日 ターメリックライス（1・4年生）

### お知らせ

1月の給食は、8日(金)からです。給食用帽子やマスクの準備をお願いします。