

12月 給食だより

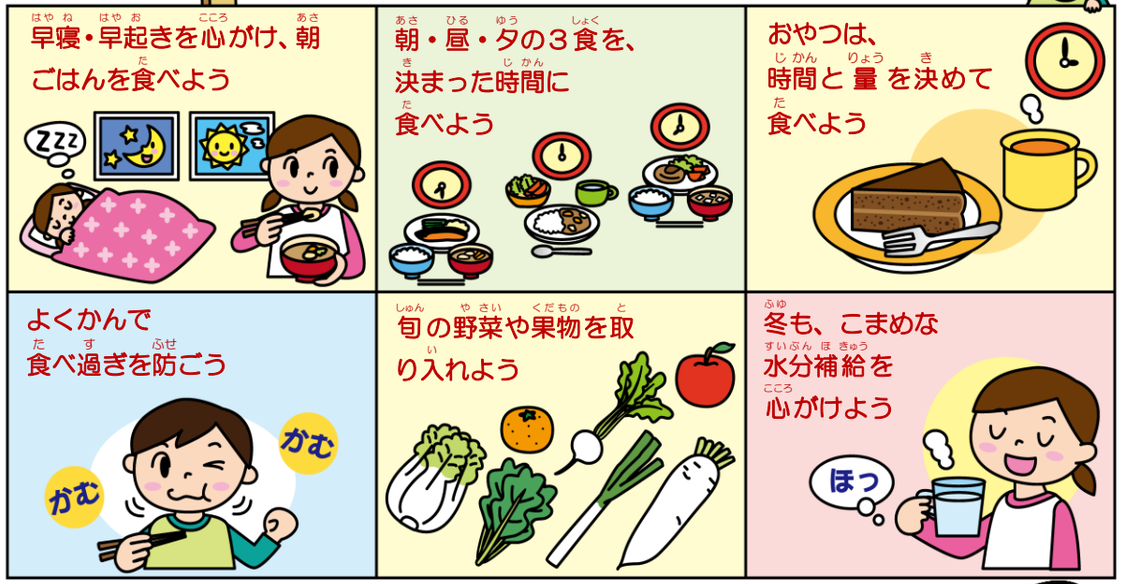
令和8年11月27日
江東区立元加賀小学校
校　長
栄養士

～お子さんと一緒にお読みください～

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。よい年を迎えるためにも、基本の手洗いと規則正しい生活を心掛け、風邪や感染症に負けない体をつくっていきましょう。冬休みはクリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎや食生活の乱れも体調不良を招く原因になります。ほどほどを心掛け、意識して体も動かすようにしたいですね。

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！





「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

12月の給食指導目標

「かぜに負けない体をつくろう」

低…食事の前は手洗い･うがいをしよう
中…かぜに負けない丈夫な体をつくろう
高…十分な栄養･運動･睡眠をとろう

12月の食育目標

「寒さに負けない食べ物をとろう」

低…体をあたためる食べ物を知ろう
中…寒さに負けない食べ物を知ろう
高…ビタミンの働きを知ろう

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。給食では、『かぼちゃコロッケ』と、『ゆず香和え』を作ります♪



11月の人気給食レシピ紹介 ～『いかとじゃがいものチリソース』～

【材料（4人分）中学年の量】

・揚げ油	適量
・いか（短冊切り）	150g
・塩・こしょう	少々
・酒	小さじ1
・片栗粉	50g
・じゃがいも（拍子切り）	中1個
・ごま油	小さじ1
・にんにく（みじん切り）	少々
・しょうが（みじん切り）	少々
・ねぎ（みじん切り）	1／4本
・砂糖	小さじ1
・ケチャップ	大さじ4
・水	大さじ1
・酒	小さじ1
・豆板醤	少々
・チリパウダー	少々

【作り方】

① いかに塩・こしょう・酒で下味をつける。
② ①のいかに片栗粉をつけて油で揚げる。
③ じゃがいもは、切って水にさらし、素揚げする。
④ ごま油でにんにくとしょうがを炒め、ねぎを入れて、豆板醤・砂糖・ケチャップ・水・酒・チリパウダーを入れ、チリソースを作る。
⑤ ②のいかと③のじゃがいもを合わせ、チリソースをからめていただく♪

ぜひ作ってみてください♪

