

ごつくん給食

令和7年12月
くまの

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

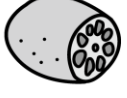
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



意欲的に給食当番に取り組もう！

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する力が培われます。そして学校や生活の中で学んだことを実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳のときには、「このご飯の量を何人分で分ければいいのだろう?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けています。逆に、給食当番活動で学んだことや体験したことが、教科等の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

給食当番活動をさらにグレードアップさせよう！

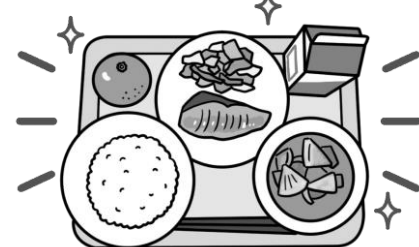
給食のことを
よく知ろう！

盛り付けの美しさも
おいしさのポイント！

「おもてなし」の心で
仕事をしてみよう！



養護教諭や担任の先生などに献立に使われている食材などポイントを聞いて、みんなに教えてあげましょう。

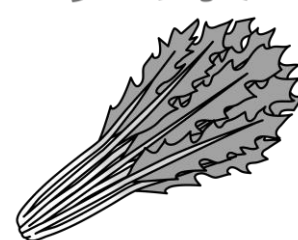


食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにも大切なことです。



クラスみんなや先生を「お客さま」に見立てて、おもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

水菜



「ハリハリ鍋」は、水菜を食べるときの音が名前の由来とされています。

アブラナ科のツケナの一で、葉先のギザギザが特徴的な京都の伝統野菜。江戸時代に、畑の間の「畝間」に水を入れて栽培したことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。別名で「京菜」や「千本菜」などとも呼ばれます。京都では古くから3kgを超える大株の水菜が栽培され、主に漬物や鍋料理などに使われてきました。近年は、シャキシャキとした食感とクセのない味わいが好まれて、サラダにも用いられるようになり、1株50g程度のものが各地で栽培されています。収穫量1位は茨城県で、全国の約5割を占めます※。茎が白っぽく、葉は淡い緑色をしています。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維なども多く含む、栄養価の高い野菜です。

※農林水産省「令和5年度野菜生産出荷統計」