

食育だより もぐもぐ

令和6年12月2日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

12月

11月27日の「お弁当の日」では、朝早くからいろいろなお協力・見守りなどをさせていただきありがとうございました。今年で4回目となりましたが、子どもたちも慣れてきて、昨年よりも一つでも多くできることが増えるように頑張っていました。これを機にぜひおうちでのお手伝いをすすんでできるようになるといいですね。

朝晩冷え込んでいます。かぜでの欠席も増えています。早寝早起き朝ごはん朝うんちで免疫力を高めて、毎日元気に過ごしましょう。



みんなのえがおとお
いしいおべんとう！
ごちそうさま！！

給食目標
寒さに負けない
食事をしよう！



かぜをひかないようにね！

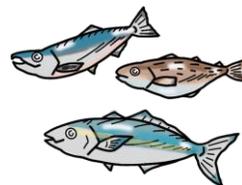
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



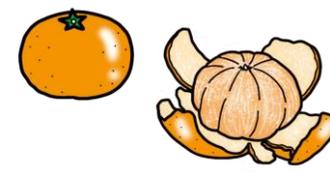
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



おすすめ給食レシピ紹介 ~ ポテトアップルパイ ~

材料(4人分)

- ・さつまいも 80g
- ・りんご 80g
- ・砂糖 10g
- ・レーズン 3g
- ・シナモン 少々
- ・レモン果汁 少々
- ・小麦粉 少々
- ・春巻きの皮 4枚
- ・揚げ油 適量

作り方

- 1 さつまいも・りんごは小さめのいちょう切りにする
- 2 レーズンは粗みじん切りにし、1と砂糖・シナモン・レモン果汁を加え煮る
- 3 水分がなくなるまで煮たら粗熱をとる
- 4 春巻きの皮に3をのせ巻く
- 5 小麦粉と水でのりを作り巻いた春巻きを止める
- 6 揚げ油を熱し、5を揚げる

このお弁当の日の写真や、プリントのコピーは職員室の前に掲示します。もしお時間がありましたら、個人面談の際などにご覧ください。

食事の時間にクラスを回りましたが、多くの児童が「これを作ったよ！」「早起きして手伝ったよ！」とお話ししてくれたり、お弁当を見せてくれたりしてくれました。みんなニコニコ笑顔で誇らしげに見せてくれました。この取り組みによって、各ご家庭での会話が増えたり、ふれあいが増えたりしていたらうれしいです。食べることは生きていくうえで絶対に必要です。今後も、ご家庭で食についてお話ししたり、一緒に食事を作ったりを続けていただければと思います。