

令和7年度



# 給食だより

令和7年 11月28日  
品川区立台場小学校  
校長 滝淵 正史  
栄養士 坂本 彩花

## 本格的な冬がやってきました

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかりと食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事です寒さに負けない体を作ろう

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

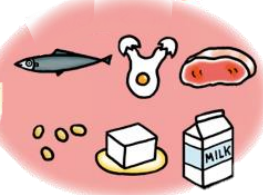
野菜や果物でかぜに負けない  
抵抗力をつけよう！(ビタミンA・C)



ほかほか、  
体をあたためよう！(脂質)



おかず(主菜)をしっかり  
食べて体力をつけよう！



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただし、摂りすぎには注意しましょう。

## 給食を残すことは...

食事が毎日出てくるのは当然なことではありません。今日、食事ができていることに感謝し、自分にふさわしい量で、十分な栄養素をとって、できれば残さないようにして食べてほしいです。そして、現在の食べ物をめぐる課題にも目を向け、さらによりよい未来の世界に向けて、自分たちが今できること、そして社会のみんなで協力して進めていくべきことも考えてみましょう。

給食は全部食べることで  
栄養が整います



自分に合った  
「適量」を知ろう



できれば避けたい  
「片付け食べ」



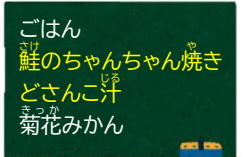
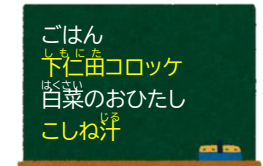
学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養素がバランスよく取れるように考えて作られています。できれば全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べてみましょう。

体の大きさ、運動量、また個人の体質によっても自分に合った適量は異なります。成長するためには、エネルギー量、栄養素量、過不足なく摂取してください。

現在、「食品ロス」が大きな問題になっていますが、必要な量を超えて食べすぎてしまったりは健康に良くありません。適量、必要量を覚えましょう。

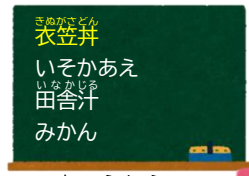
## ~12月の注目! 給食紹介~ 12月は郷土料理メニューをたくさん出します♪

群馬県で有名な下仁田ねぎをコロッケと、こしね汁に入れます。こしね汁は、こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとって付けられた汁物です。



北海道

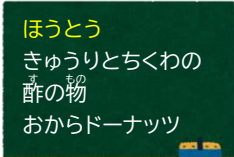
鮭のちゃんちゃん焼きは、提供するたびに改良を重ねている慧い入れのあるメニューです。今年は残菜がありませんように、と願っています。



京都府

衣笠弁は「油揚げ」のどんぶりです。油揚げは旨味が強く、お出汁との相性も良いので、給食で人気の食材です。

ほうとうは、「うまいもんだよかぼちのほうとう」という合言葉が存在するほど、山梨県で人気の麺料理です。給食でも、本格的なほうとう麺をつかって作ります。



山梨県

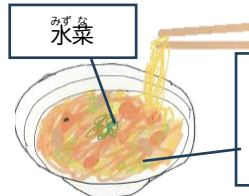
## 6年生が考えたカレーを給食で再現して出します

6年生が、英語の授業で、班ごとにオリジナルカレーを考えました。英語でプレゼンを行い、見事選ばれたクラス代表のカレーを給食に出します。12月は6年2組が考えた「2種類のうまうまカレー」、1月は6年1組が考えた「新時代のあっさりカレーラーメン」です。給食室でも、調理員協力のもと試作を行い、本番に失敗しないようにシミュレーションを行いました。楽しみにしてください。

チキンカレーには星形のにんじんが入ります。



粉チーズ キーマカレー



出汁とカレールウの量は1:1という指示を受けています。