

12月給食だより

令和7年12月
川崎市立宮前平小学校
No.8



いよいよ今年も残りひと月となりました。冷え込みが厳しくなり、温かい料理がいっそうおいしく感じられる季節です。一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためには、バランスのよい食事を1日3食しっかり食べて、夜はぐっすり眠ることが大切です。12月は体を温める旬の根菜や、とろみのある汁物を取り入れています。また、12月24日の給食最終日には、自校献立を予定しています。



12月の献立について

12月の給食目標「食文化について考えよう」

「ねらい」日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す

★給食目標に関連した献立

- 3日 ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 野菜スープ みかん 牛乳
- 4日 ロールパン マカロニグラタン ひじきのサラダ 牛乳
- 9日 ごはん ごま塩 おでん のり酢あえ 牛乳



★「かながわ産品学校給食デー」(16日)

ごはん さばの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳

「かながわ産品学校給食デー」は、神奈川県でとれた食材を給食に使用します。

今回は、五目豆に使用する「ひじき」、みそ汁の「大根」

「小松菜」、牛乳が神奈川県産の予定です。

★新献立「のり酢あえ」(9日)

きざみのりと調味料を煮立たせ、茹でた野菜と和えて作ります。和食の副菜にぴったりの献立です。

★「かわさきそだち」のなしゼリー(11日)

「かわさきそだち」のなしゼリーは、川崎市で採れた多摩川梨のピューレを使用します。皮に傷や痛みがある梨も無駄にせず、皮ごとピューレにしています。

★季節の食品

12月は、旬の食品として、次の食品を給食に取り入れます。

キャベツ ごぼう 小松菜 里芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 みかん
りんご さば ぶり のり

給食費について

1月5日に第7期(12月分)の給食費の引き落としを予定しています。引き落とし金額は、¥4,600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期(2月末)の引き落としで調整されます。

なお、給食を停止する場合は、「学校給食費区分変更届」の提出をお願いします。給食費が請求されなくなるのは、学校が届出を受けた日の翌日から数えて8開庁日目からとなります。(給食が停止できるのは、連続して4日以上給食を食べないことが見込まれる場合です。)

しかし、給食食材の発注は前月初旬に行うため、停止される場合は、停止する予定の月の前々月までに提出していただくことにより、不要な給食食材の発注を防ぐことができます。給食食材の食品ロスを減らすためにご協力をお願いいたします。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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 卵	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 うなぎ ほうれん草	ビタミンC ブロccoli パプリカ いちご キウイフルーツ	ビタミンE かぼちゃ サケ アーモンド サラダ油
---------------------------------------	---	---------------------------------------

もうすぐ冬休み!

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



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)