



# 12月 給食だより

令和7年11月28日  
杉並区立三谷小学校  
校長 入倉 勝  
栄養士 人見 美知

## 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る、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ますが、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



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

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  
油



アーモンド



きゅうしょくしきくかい  
給食試食会



ご参加ありがとうございました！

10月28日に給食試食会が行われました。たくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。どれも大変好評で、温かいお言葉もたくさんいただきました。試食会の準備・運営に関わってくださった学級教養部の皆様、ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。今後も、おいしく、安心・安全な給食を子どもたちに届けていきたいと思います。いくつか質問がありましたので、こちらで回答させていただきます。

☆お箸の使い方や食事がきれいにできるマナーを教えてください。

お箸の持ち方については、指の力や指をバラバラに動かせるようになっているかが大きなポイントです。まだ上手に持てて扱えない場合は、補助箸や三点支持箸などで持ち方に慣れていくと良いと思います。またお箸のマナーについては、お箸のマナー違反『嫌い箸』について、日頃からおうちで話題にしていただくと自然にお箸の使い方が身についていきます。きれいに食事をするための最初のポイ

ントは、姿勢を良くすること、足の裏を床にしっかりとつける椅子の高さにしてあげることです。食事が終わるまで、椅子に深く座り、背もたれやテーブルに寄りかからずによっすぐ前を向いて食べられるようになると、落ち着いて食事ができるようになります。姿勢が整うと、その次の食事マナーへのステップアップがスムーズになりますので、ぜひおうちで取り組んでみてください。

**☆辛味のある料理を控えています。どのくらいの年齢から、どのように辛味調味料を扱えば良いか**

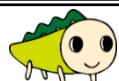
**教えてください。また辛味が苦手な場合、だんだんと食べられるようになるのでしょうか？**

辛い料理については、10歳頃から食べさせるのが一般的と言われています。10歳以降は消化器官が完成している時期なので、わさびや辛子、唐辛子なども一般的な大人と同量を使って大丈夫です。美味しく食べられる量から少しづつ増やしていくと成長と共に慣れていきます。また、辛い料理を後からまろやかにしたい場合は、牛乳やヨーグルト、卵、マヨネーズなどを加えると辛さがやわらぎます。

**☆時代が変わっても、牛乳の栄養は他の食品で補えないのでしょうか。**

給食では必ず牛乳がつきますが、これは時代が変わっても他の食品で補うことはできません。給食では自然な調味料、中濃ソースや食肉加工品も給食用の無添加のもののみで全てを作っています。自然な食品で、かつ手軽に手に入るもので、牛乳ほどカルシウム、タンパク質、水分を効率良く摂取できるものは他にはありません。限られた予算、限られた食材、限られた調理工程で、1日の1/3の栄養素を満たすためには、牛乳は不可欠な存在なのです。

\*この他にも、給食レシピなどのご要望をいただきました。わかりやすく皆さんにお伝えするため、三谷小ホームページの給食コーナーに掲載していきますので、しばらくお待ちくださいませ。



## 12月の給食紹介



◆ 9日(火)地元野菜デー ◆

杉並区内でとれた野菜を給食で使用する「地元野菜デー」です。今回は、区内産の葉つき大根をすまし汁に使用します。地元の野菜をおいしくいただくことで、地域への愛着が増すと嬉しいです。



◆ 19日(金)冬至献立 ◆



今年の冬至は、12月22日です。1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食では、「揚げ魚のゆずあんかけ」と「かぼちゃのそぼろ煮」を作ります。



◆ 12月は旬のお魚をいろいろ取り入れています ◆

1日(月)はボラ、8日(月)はホッケ、23日(火)はニシンを使ったメニューです。どれも今の時期が旬のお魚です。南北に長い日本は季節によって様々なお魚が獲れます。それぞれの美味しさをぜひ、旬の時期に味わってもらえたたらと考えています。