



# 給食だより



令和6年12月20日

1月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

## もうすぐ冬休みです

冬休み中は夏休みと同様に、子供たちの自由な時間が増えます。生活習慣が乱れないように、学校へ行く日と同じような起床時間や食事時間を意識するようお願いをいたします。給食は、冬休み明け初日の1月8日から再開します。元気な子供たちの姿が見られることを楽しみにしています。今年1年間ありがとうございました。来年もおいしい給食を届けられるように調理員さんと一緒に頑張っていきます。

### 冬の野菜で寒さに勝つ！

冬野菜には寒い季節にうれしい栄養がたくさん含まれています。

**ビタミンA**：目や喉の粘膜(バリア機能)の強化。  
例)ほうれん草・にんじん等

**ビタミンC**：皮膚を健康に保つ。免疫力の向上。  
例)白菜・大根・ブロッコリー・みかん等

**ビタミンE**：血行の促進。血管を健康に保つ。  
例)かぶ(葉)・かぼちゃ・春菊等

ビタミンは、食べ物のもつ炭水化物やタンパク質などを体の中に吸収させる手伝いをしています。ほとんどのビタミンは体の中で作ることができないため、食べ物から取り入れる必要があります。特に成長途中の小学生には欠かせない栄養素です。



### レッツお手伝い！

冬休み中にぜひ、子供たちへ食に関したお手伝いをさせてみてはいかがでしょうか。簡単なお手伝いで良いので、子供たちに食事を用意することの大変さやそれを毎日しているお家の人に対するのありがたさを実感してもらえたらと思います。家族の一人として役に立ったり、できることが増えたりすることは子供たちの自信にもつながります。

配膳や下膳の  
手伝い



皿洗いの  
手伝い



調理の手伝い

(ものを切る、温める等)

### 休みの間も体を動かそう

適度な運動は脳の活性化や体力の維持・増強、そして免疫力の強化などたくさんの良いことがあります。また、空腹感を感じることもできるので食事もしっかり摂ることにつながります。長期休みの間は体を動かす機会が減ることも考えられます。室内運動でもいいのでぜひ体を動かしてほしいと思います。

### 年越しそばってなに？



年越しそばとは、大晦日の晩の年越し前に食べるそばのことです。約200年前から食べられるようになったようです。そばは切れやすい特徴から「今年1年の悪いことを断ち切る」という思いが込められています。日本人は昔から「縁起」を大切にしており、12月21日の「冬至」も含めて今でも年内行事として残っています。ぜひ、ご家庭でも食べてみてはいかがでしょうか。

食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

8 食べ残しをなくそう



8. SDGsの目標である持続可能な社会を目指すため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は、一人あたり年間約38kg。1日約103g。毎日おにぎり一個分に近い量のご飯を捨てているのと同じ量になります。必要な量だけを購入すること、余った食材は適切に保存すること、好き嫌いで何でも食べることなど、食品ロスを減らすことを意識し行動するだけで、その積み重ねが大きな食品ロス削減につながります。

作成：大崎市学校栄養士会