

食育だより



令和7年度
12月号
船橋市立八栄小学校

冬のにも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



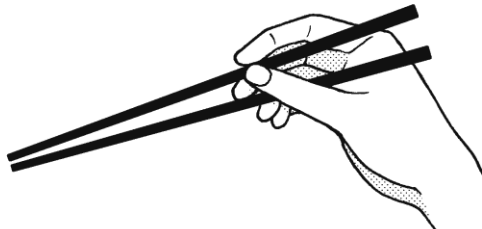
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。





11月14日（金）

- さつまいもパン
- シェパードパイ
- マリネサラダ
- 千切りスープ

「地産地消」のさつまいもパン

さつまいもパンは、毎年11月から12月に登場しているパンです。

使われているさつまいもは、千葉県のさつまいもです。千葉県は、さつまいもの県別の生産量（作られている数）が、全国第3位です。甘味があり、子供たちにもとても人気のパンでした。



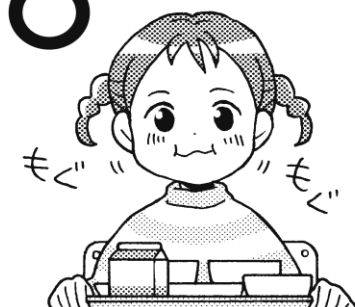
11月18日（火）

- チキンカツカレー
- ほうれん草のごま和え
- りんご

18日は、図書給食の日でした。11月は、図書給食が4回行われました。この日は、「おなかへった」という本からそのまま給食を提供しました。この本には、夏休みの海の家での食事や、誕生日のごちそう、普段の朝ごはんなどたくさんの食事が登場します。見ただけでよだれがでできそうになりますよ。図書室に本があるので、ぜひ読んでみてくださいね。

食べ物で窒息しないために自分でできること

○



×



よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

6年生で授業を行いました！

12月に、6年生の家庭科で「こんだてを工夫して」という授業を行いました。各クラス班ごとに一つの給食献立を作ってもらいました。どの班もとても魅力的な献立を作ってくれました。その中からクラスで代表の献立を一つ決定し、1月の給食として実際に提供する予定です。6年生が考えた献立は、1月の献立表や食育だよりにて発表します。楽しみにしててくださいね。



こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ し 今月の目標「寒さに負けない食事について知ろう」

寒さに負けない食事とは、風邪を予防するのに役立つ食べ物のことです。

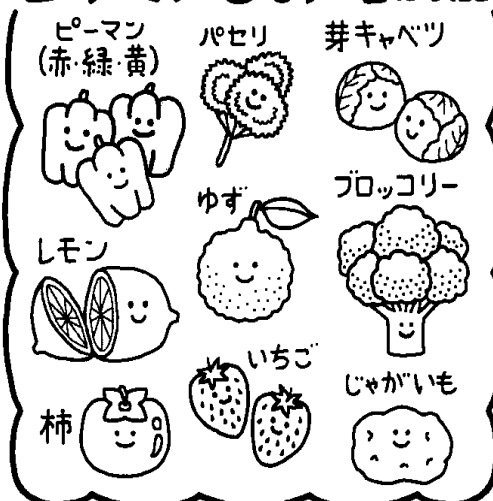
冬に美味しい食べ物にはビタミン A、C、E がたくさん含まれているものがあります。

この3つのビタミンは体の抵抗力を高め、風邪を予防するほか、生活習慣病の予防につながります。

ビタミンAを多く含む食品



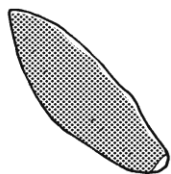
ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品



ビタミンACE(エース)で覚えよう！皆さんの好きな食べ物はありましたか？自分の好きな食べ物にどんな栄養が入っているのか覚えてみるのもいいですね。

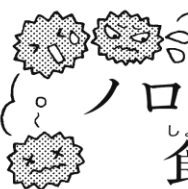


積極的にとろう！ 食物繊維



食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



ノロウイルスによる 食中毒に注意



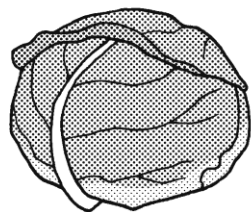
ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることによって感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



クイズ キャベツの仲間は どれかな？

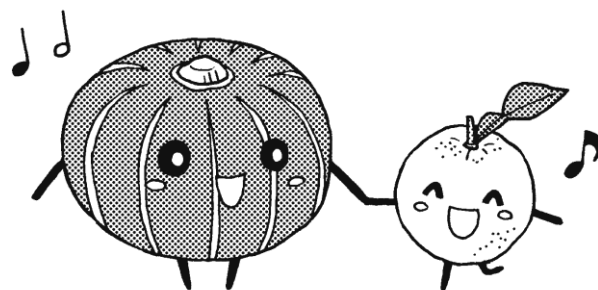
- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



キャベツはアブラナ科で、ブロッコリーや、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ科です。アブラナ科の花は、4枚の花びらが十字のように見えるのが特徴です。セロリはセリ科、れんこんはスミレ科です。

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



八栄小学校 給食だより 給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和7年度の給食だより、献立表を見ることができます。
(栄養士がいらない場合 更新されない時があります。ご了承ください。)

