



令和6年 12月
墨田区立第三吾孺小学校
校長 川中子 登志雄

今年も残りわずかです。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

かぜをひかないようにね！

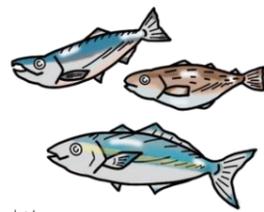
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



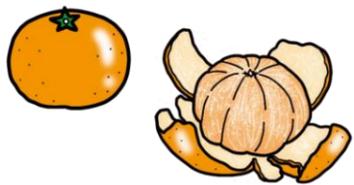
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めまます。

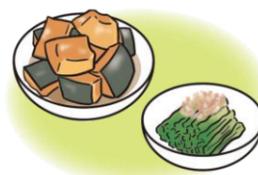


みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝の食事に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのお味噌汁



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

作ってみませんか

給食レシピ紹介

「ショットフール」



油	小さじ1		
おろしにんにく	少々		
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	
にんじん	60g	みじん切り	
豚ひき肉	100g		
鶏ひき肉	100g		
赤ワイン	小さじ1		
牛乳	大さじ2		
生パン粉	50g		
塩	1.5g		
こしょう	少々		
オールスパイス粉	少々		
バター	15g		
小麦粉	3g		
水	50g		
生クリーム	大さじ1		
赤ワイン	小さじ1弱		
塩	1g		
こしょう	少々		
パセリ（生でも乾燥でも）	少々		

①【肉団子作り】油でにんにく、玉ねぎ、にんじんを軽く炒める。
②肉に調味料、冷ました①を加え、よく混ぜる。
③肉を丸く成形する。
④フライパンに油をしき（分量外）、焼き色がつくまで焼く。
⑤【ソース作り】バターと小麦粉を火にかけてルーを作り、水を入れてのばす。ひと煮立ちしたら、生クリーム、赤ワイン、塩こしょう、パセリを入れる。少しとろみがつくまで加熱する。
⑥できあがった肉団子に、ソースをかけたら、完成！

*給食では肉団子はオープンで焼いて仕上げています。
*ご家庭では、既製品の肉団子を使用して、ソースだけ手作りしても◎

11月の「おはなし給食」で長くつ下の「ピッピ」という本を紹介しました。この本の作者の出身国、また舞台はスウェーデンです。ショットフールはスウェーデンの家庭料理です。ソースがおいしい！と子供たちから人気でした。



12月2日～6日まで 学芸会応援献立を実施します！

6日、7日はいよいよ学芸会ですね。それぞれの学年の演目に合わせて献立を考えました！

1年生 「おたまじゃくしの101ちゃん」
→親子丼（2日）



4年生 「三吾冒険隊」
→魚の宝探し焼き（4日）



2年生 「ニンニンニンボウハラヘッタ」
→焼きおにぎり（5日）



5年生 「冒険者たち」
→ガンバのハムチーズトースト（3日）



3年生 「守れ！夢パワー」
→夢パワーきつねうどん（5日）



6年生 「Annie」
→tomorrow蒸しパン（6日）



保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。