

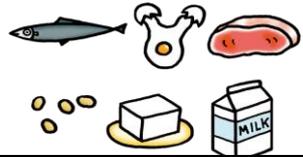
12月 給食だより

令和 5 年 11 月 30 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。一日の気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり風邪をひいたりしてしまう人も増える時期です。待ちに待った冬休みも目前です。楽しい年末年始を過ごすように、しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保しましょう。

寒さに負けない体を作ろう！

丈夫な体を作るためには、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作るもとになるたんぱく質を十分にとり、さらに効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



おかずをしっかり食べて体力をつけよう
(たんぱく質)

野菜や果物で風に負けない抵抗力をつけよう！(ビタミン A、C)



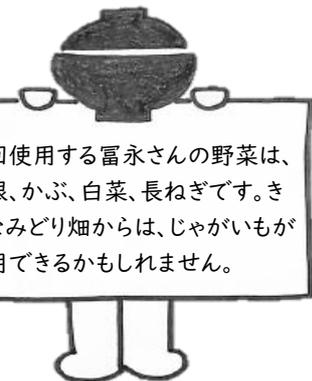
体を温めよう(脂質)
ただし取り過ぎには気を付けよう




今年もやります!冬のこま井

こま井とは、狛江市制40周年を記念して、市民の実行委員会によって考案されました。肉や魚は一切使用せず、狛江市産の季節の野菜を使い、野菜の甘みを引き出すように工夫して調理することが条件だそうです。そのため各学校の個性が出るこま井なのです。

和泉小では、12月5日がこま井の日です。今年も富永さんの野菜ときずなみどり畑で収穫された野菜を入れた、まさに地産地消のこま井です。



今回使用する富永さんの野菜は、大根、かぶ、白菜、長ねぎです。きずなみどり畑からは、じゃがいもが使用できるかもしれません。

日本の食事のマナーを習得しよう

11月に4年生を対象に、①食事の姿勢、②食器の置き方、③食器の持ち方、④はしのマナーを気を付けているか、について給食指導中に4回視聴してもらいました。ビデオを見ながら姿勢を正したり、食器の置き方を確認したりする姿が見られました。特に食器の置き方は、給食ならではの配置もあるため、友達同士で確認合っていました。事前事後アンケートの結果を見ると、④以外は事後の値がよくなっていました。はしのマナーは今まで意識していなかったことが、意識するようになったため数値が下がったのかと思われます。

