12月 給食だより

新座市立第四小学校
校　長　梅田　竜平
栄養士　庄司真名実
令和7年１２月１６日

早いもので、今年も残り半月となりました。日に日に寒い日が多くなり、冬の訪れを感じています。寒暖差や空気の乾燥により、かぜをひきやすい時季にもなります。きちんと３回の食事をとり、規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

１２月の給食目標：食べ物を大切にしよう。

みなさんは、食事を残さないように心がけていますか？また、食べ物で遊んだりしていませんか？ 食べ物は、もともとあった動物や植物の「命」です。その「命」をいただいて、私たちは生きています。食べ物を大切にしましょう。

食品ロスの削減を【保護者の方へ】

日本では、毎年多くの食品ロスが発生しています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

また、２０１５年９月に国際連合で、２０３０年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。

食品ロスを少しでも減らすために、ご家庭でもお話しいただければと思います。

【食品ロスを減らす工夫】

家庭からも多くの食品ロスが出ています。家庭での食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、調理の際には食べきれる分量を作るようにし、食べ残しのないようにすることが大切です。

かぜを予防しましょう

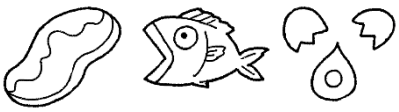
寒くなってくると、かぜが流行してきます。かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こす、さまざまな症状のことをいいます。日頃から手洗いをしっかりと行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないように気をつけましょう。

もし、かぜをひいてしまった時には、しっかりと栄養をとって、ゆっくりと体を休めましょう。

【かぜをひいた時にとりたい栄養素】

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギーのもとになる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンＡ」などをとるようにしましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンＡ を多く含む食品

レバー、にんじんなどの
緑黄色野菜

【かぜの時には水分をしっかりととりましょう】

発熱の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて、水や麦茶、スープなど、飲みやすいものを選んで水分を補給しましょう。

冬休みのすごし方について

あと１０日ほどで、冬休みが始まります。冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会が増えると思います。くれぐれも食べすぎには注意しましょう。

【参考資料】新食育ブック（少年写真新聞社）

学校給食試食会が行われました。【保護者の方へ】

１２月１２日（金）に、PTA 厚生部主催の給食試食会が行われ、４３名の参加がありました。ご多用のところ、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。また、PTA 役員の皆様、ボランティアの皆様、大変お世話になりました。

ご参加いただいた方には、アンケートの記入をお願いしました。アンケートの集計結果は、以下のとおりです。（３９名の回答でした。）

＜当日の献立＞
- 牛乳　・カレーライス
- コールスローサラダ

【献立について】

・カレーライス
おいしい　３６名　　普通　３名
苦手　０人
味は　丁度良い　３５名　　薄い　３名
濃い　０名　　無回答　１名
量は　丁度良い　３５名　　多い　１名
足りない　　２名　無回答　１名

・コールスローサラダ
おいしい　２７名　　普通　１２名
苦手　０名
味は　丁度良い　３０名　　薄い　　８名　　濃い　０名　　無回答　１名
量は　丁度良い　３５名　　多い　　８名　　足りない　０名　　無回答　１名

※その他、給食に関する貴重なご意見や、温かい励ましのお言葉等もたくさんいただきました。ありがとうございました。今後の参考とさせていただきます。