



# 給食だより

台東区立谷中小学校  
令和7年度12月号



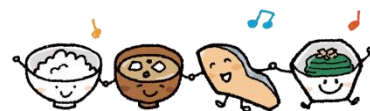
## 12月の栄養目標 寒さに負けない体をつくろう



寒い冬も元気に過ごすためには、体の**免疫力**を高める生活習慣を心がけることが大切です。まず重要なのは「**十分な睡眠**」です。睡眠不足は、免疫力の低下に直結します。

食事の面では、栄養バランスを意識するとともに、粘膜の修復に必要な「**たんぱく質**」と「**ビタミン類**」、特に**ビタミンA・C・E**を積極的にとりましょう。これらのビタミンは、にんじん、ほうれん草などの冬野菜や、みかんなどの柑橘類に豊富です。

体力をつけるために、日頃から「**適度な運動**」を行うことも効果的です。それでも体調を崩してしまった時は、無理をせず温かくして、ゆっくりと休養しましょう。



しょうじょうべつ  
症状別

## かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ  
発熱・寒気



すいぶん  
水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

はなみず はな  
鼻水・鼻づまり



しるもの  
汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げり は け  
下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



## 12月の給食 ピックアップ



- \* 旬の食材を使った給食 … ほっけ、さば、だいこん、こまつな、はくさい、ねぎ、さつまいも、デコポン、みかん、紅まどんななど
- \* 江戸千住ねぎを使った … 江戸千住ねぎは普通のねぎとは種が違い、江戸時代から料理が登場します！ 伝わる固定種の貴重なねぎです。巻きがしっかりしており、加熱すると甘くてとろけるほどといわれています。
- \* 練馬スパゲッティ … 練馬区で昔から親しまれているご当地給食メニューです。本来は練馬区ゆかりの「練馬大根」をたっぷり使いますが、今年は通常の大根で代用します。おろし大根とツナで作る和風スパゲッティです。
- \* 郷土料理・山梨県 … 今年の冬至（12/22）に合わせ、かぼちゃ入りの「ほうとう」を提供します。季節の野菜をたっぷり入れ、肉、油揚げなど具沢山の汁でいただきます。
- \* クリスマスメニュー … 今年のメインはローストチキンです♪ はちみつ入りの特製のたれに漬け込んでからオーブンで焼き、さらにたれを塗って照りが出るように仕上げます。サラダには星型のマカロニを入れて、気分を盛り上げます☆
- \* その他の新メニュー … じゃこ入り酢の物、さばのみそ漬け焼き、ベイクドチーズケーキなど



給食委員会より

### 12/12 セレクト給食を実施します！

2学期も、給食委員会で**セレクト給食**を企画しました！

今回も今までにない試みで、**カレーライス** または **ハヤシライス** です！

事前に選んだ方を食べます。悩んだ人も多かったようですね。

どちらも、谷中小で大人気のメニューです。どうぞお楽しみに♪



お知らせ



- ・ 2学期の給食は12月24日（水）までです。
- 3学期の給食は1月9日（金）から始まります。
- ・ 2学期最後の週で給食当番だった児童は、白衣を持ち帰ります。
- 洗濯等をしていただき、3学期給食初日に間に合うように持ってきてください。

