

# 給食だより

北区立王子第一小学校  
令和3年11月29日  
12月号



今年もあと1か月となりました。朝晩冷え込む日が続きますが、休み時間などは元気いっぱい外遊びをする子供たちの様子が見られます。

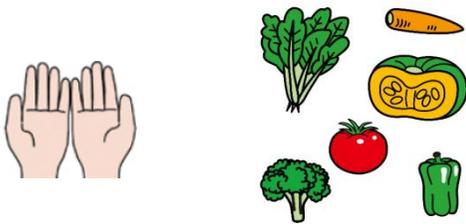
冬は乾燥した空気でかぜをひきやすい季節です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## ☆1日に摂りたい野菜の目安を知ろう! ☆

健康な体をつくるには、毎日野菜を食べることが大切です。野菜をしっかり食べるためには、朝・昼・夜の食事を摂ることが大切です。

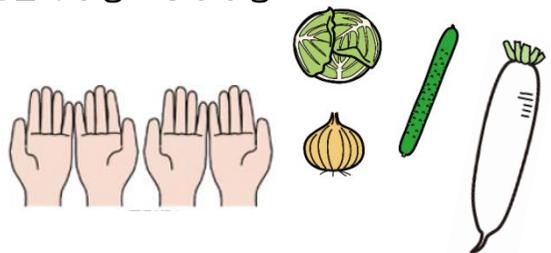
1日に摂りたい野菜の量を知り、3食の食事で寒い季節も元気に過ごしましょう。

◎1日に摂りたい野菜の量(小学生)・・・1日240g～300g



### 緑黄色野菜

目安 90～100g (両手1杯分)



### その他の野菜(淡色野菜)

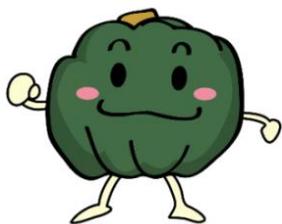
目安 150g～200g (両手2杯分)

◎1回の食事で両手1杯分を目安に!



様々な野菜を組み合わせ、1食に両手1杯分の野菜を摂りましょう。野菜は加熱することで、かさが1/2～1/3程度に減るため、量を摂りやすくなります。

## ☆12月22日は冬至です☆



冬至とは、1年の中でもっとも昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬至の日には、冬至にちなんだ食材や料理をみんなで食べます。お楽しみに！

## 12月給食目標・・・楽しく食べましょう。

現在は楽しくお話をしながら給食を食べることができない状況ですが、協力して準備をしたり、食事のマナーを守ったりすることで、みんなで楽しく給食を食べることができるようになりましょう。



## ～12月の献立について～

### 9日(木) おはなし給食 ～「ポンポンクックブック」

世界一のコックさん、ポンポンが登場し、おいしい料理を紹介してくれます。絵本に出てきた料理をもとに、「シーフードカレーライス」と「お花畑のサラダ」を作ります。

### 13日(月) おはなし給食 ～「からすのパン屋さん」

素敵な面白いパンをたくさん作る「からすのパン屋さん」。今回は絵本に登場する「ぼうしパン」を作ります。パンにビスケット生地をのせて焼き上げます。ビスケット生地が帽子のように見えるパンです。

### 22日(火) 冬至献立

冬至にちなんだ、ゆずやかぼちゃを使用した献立です。「冬至かぼちゃ入りほうとう風うどん」は、東京都八王子市で作られた万次郎かぼちゃを使用する予定です。

かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃで元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

## 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは12月6日(月)となります。前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。