

給食だより12月

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2025年12月 発行

寒さが本格的になる12月。子ども達が寒さに負けず過ごせるよう、体を温める食材や季節の味を取り入れた献立を用意しました。しっかり食べて、元気に冬を迎えましょう。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



～音楽会応援献立のご紹介～

給食委員会で考えた『のどにやさしい給食』です。

★11日(木)音楽会のリハーサル

根菜たっぷりうどん・牛乳・茶碗蒸し・ゆずはちみつ大根

★12日(金)音楽会(1日目)

しょうがごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き・根菜のみそ汁

★13日(土)音楽会(2日目)

大根おろしスパゲッティ・牛乳・豆腐としょうがのスープ・はちみつレモンゼリー



※のどにやさしい食材

はちみつ

のど飴の成分としてもよく使われている“はちみつ”には、殺菌作用やのどの炎症による症状を軽くする作用があるという報告があります。

大根



大根は水分が豊富なのに、葉の部分には、抗酸化作用とともに皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをもつ、ビタミンCが豊富です。さらに、大根に含まれているイソチオシアネートという成分には、抗炎症作用、殺菌作用があるとされています。

ネギ



ネギは生薬としても使用されます(生薬名:葱白)。ネギの緑の部分は、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、粘膜の健康維持を助ける働きや、抗菌・殺菌作用もあるとされる栄養素です。また、ネギに含まれているアリシンという成分にも殺菌作用があり、ネギオールという成分には抗炎症作用があります。

ショウガ

ショウガは食用としても薬用としても使われている食材です。ショウガに含まれている、ジンゲロールやショウガオールという成分には、殺菌作用や血行を良くする作用があります。

レンコン



レンコンはハス(蓮)の根茎です。きれいな花を咲かせるハスは薬用植物でもあり、部位ごとに異なる名前がついた生薬でもあります。薬膳食材としても使用されます。

卵や牛乳

卵はさまざまな栄養素が豊富に含まれているうえに、さまざまな料理に使える便利な食材です。豊富な栄養素のなかでも、例えばビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を強めてくれるように働きます。一方、牛乳も多くの栄養素がバランス良く含まれていて、そのまま飲んだ場合にものどに潤いが与えられ、ウイルスが粘膜につきやすくなってしまおうを防いでくれます。