

# きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校  
栄養教諭 蓮見 治美  
No.9 R7.11.28

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりととて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草

レバー

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

### 手洗いのポイント

石けんをつけ、こするように洗う。



汚れの残りやすい部分は丁寧に。



流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取りましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆづ湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

給食でも冬至に合わせて

かぼちゃ入りのほうとうを作ります。



### 西東市の友好都市 山梨県北杜市

北杜市は、山梨県の北部に位置し、日本を代表する美しい山岳景観に囲まれています。ハケ岳と芽ヶ岳南麓に広がる火山性の大地部分と、釜無川による沖積平野にあたる地域という2つの地理的特性を持っている地域です。また、清らかで豊富な水、高原性の気候、歴史的な街並みや滞在型の温泉地、高原リゾートなど、豊かな資源に恵まれた地域です。



給食において友好都市の食文化にふれることで、西東京市との文化等の違いを学びます。今月実施するほうとうは、小麦粉を練って平らにした「ほうとう麺」を具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。山梨の山間部では、米作りが難しかったので、養蚕の裏作で麦を栽培し、その麦を使い各家庭で麺を打っていました。野菜や汁を増やすことで小麦粉の使用量を減らすことができ、調理方法も簡単なので、大家族でも賄うことができました。武田信玄が自らの刀（宝刀）で具材を切ったことから「ほうとう」と名付けられたとも言われており、慣れ親しんだ郷土料理です。寒い季節に体があたたまる、冬におすすめの煮込み料理です。



12月23日(火)が給食最終日、3学期は、令和8年1月13日(火)が開始日となります。

市内の保育園・小学校・中学校で実施!  
地場産農産物を使用した キャベツきん

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。今年度は、6名の児童の作品が一次選考を通過し、原画展に展示されています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立「キャベツき丼」を実施することになりました。

本校では、12月12日(金)に実施予定です。地場産のキャベツをたっぷり使用します。キャベツは、地元農家の田倉農園さんより届きます。お楽しみに!

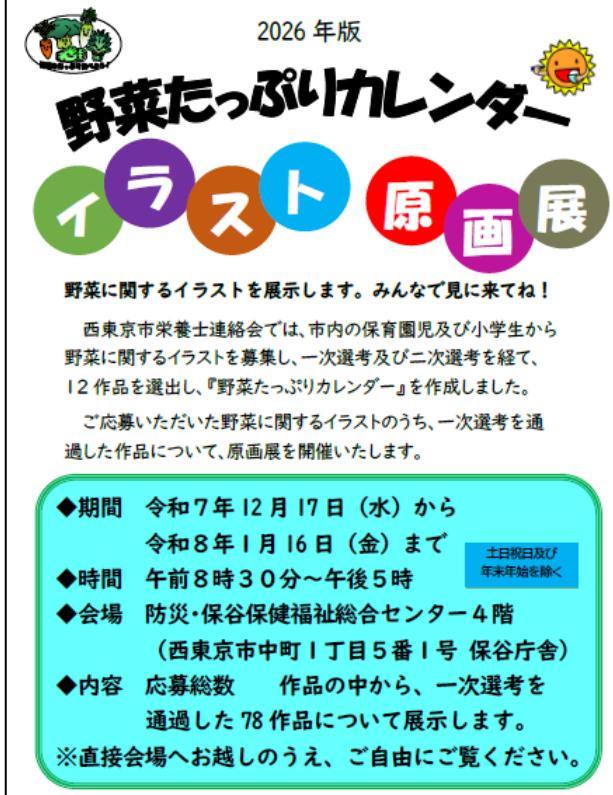
【補足】西東京市栄養士連絡会は、食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課、子ども家庭課、保育園、学校等の栄養士で構成されています。

10月30日(木) 給食試食会・給食運営協議会  
ご参加ありがとうございました。

6年生が移動教室の間、教室を活用して、給食試食会を実施しました。様々な学年の保護者の方々にご参加いただき、貴重なご意見を伺いました。栄養士からは、本校の給食の概要や、食育活動の様子等をお話させていただきました。また今回は、給食運営協議会も同時に開催し、運営協議委員の方にもご意見を伺いました。「いつもおいしい給食ありがとうございます。」など、温かいお言葉をたくさんいただき、大変うれしく思います。アンケートの一部を紹介させていただきます。

#### 《保護者の方のアンケートより》

- ・とてもおいしく頂きました。息子からも毎日おかわりした！と聞いています。毎日おいしい給食を作ってくださり、ありがとうございます。
  - ・みそ汁のおだしがとてもおいしかったです！！どのおかずも具だくさんで、とても体に良いなと思いました。
  - ・給食は大人になると食べる機会がないので、今日は楽しみにしてきました。外食以上で誰かに使ってもらった食事を摂ると普段の自分の料理を見習すよいきっかけになります。特に、三色揚げはそれぞれの食感がくせになります。鰹は小さく切っても食べごたえがありました。
  - ・たまに食べられない食事があるようですが子どもは「食べてよー！」と言って喜んでいます。あたたかい食事をありがとうございます。味付けがよく子どもが喜びそうでよかったです。給食室にエアコン設置してあげてください。よろしくお願ひします。
  - ・給食が子どものモチベーションにつながり、学校に行くこともとても楽しみになるようになりました。
  - ・塩分が控えめなのに、味がしっかりしていて、とてもおいしかったです。バランスも大変良く大満足でした。
  - ・彩りも良く、とてもおいしかったです。授業で学んだことを基にメニューを決めておられると聞いて子供たちが給食をさらに楽しめたと思いました。”安心””安全”のためにどのような取り組みをされているか聞けて、安心しました。
  - ・ゴマや豆の食材の甘さがとても美味しいくて、たくさんの砂糖やしょうゆを使わずにこんなに味ができるのかと感動しました。子どもから「今日の給食が美味しかったから作って」とお願いされますが、いつも「給食と味が違う。食感がちがう。はすみ先生に教えてもらってきて」と言われます。
  - ・理解が深まりました。PTAとして、協力できる所あれば話させてください。(PTA会長様より。心強いお言葉を頂戴しました。)



主催:西東京市栄養士連絡会(事務局:西東京市健康課)

## 献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

① **UIG** (ウイグル族) ② **Uyghur** (ウイグル族) ③ **Uyghur** (ウイグル族) ④ **Uyghur** (ウイグル族) ⑤ **Uyghur** (ウイグル族)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。