12月 食育だより

令和7年11月26日
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭

日に日に寒さが増してきましたね。
体調を崩しやすい季節だからこそ、食事でしっかり栄養をとることが大切です。
ご家庭でも温かい食事を楽しみながら、元気に冬を乗り切りましょう。

なぜ冬至にかぼちゃ？

12月22日は冬至、一年で昼が最も短くなる日です。
昔から日本では「冬至にかぼちゃを食べる」習慣があります。これは、寒い季節まで長く保存できるかぼちゃを食べて、栄養をしっかりとるという昔の人の知恵から生まれたものです。かぼちゃは甘みがあり、煮物や汁物などいろいろな料理に使える便利な食材。
給食では、17日（水）に**かぼちゃのだんご汁**で登場します。

今月の給食献立紹介

今月のテーマ「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

9日（火）
「冬野菜の米粉シチュー」旬
この日のシチューには、代表的な冬野菜である白菜やほうれん草が入っています。冬野菜は、寒さで凍らないように糖度が高くなっているため、甘くておいしい野菜が多いです。
白菜は朝霞市内で採れた地場産物を使用しています。

15日（月）
「金沢カレー」石川県
金沢カレーとは、石川県内のカレーライス屋で多く提供されているカレーライスで、千切りキャベツやカツが乗せられているのが特徴です。給食では、カレーライスの上に、ボイルキャベツとヒレカツを乗せていただきます。

19日（金）
「クリスマス献立」🎄🌟
2学期の給食最終日です。クリスマスをイメージした献立で、フラワーロール、ミネストローネ、スパイシーチキン、ツナとブロッコリーのサラダが出ます。食物アレルギーのある子どもでも食べられる、米粉のクリスマスケーキも登場します。2学期最後の給食も楽しんで食べてくれると嬉しいです！

1年生 おはしの持ち方について学習しました

初めての給食から半年が経ち、子どもたちも準備や片付けにすっかり慣れてきました。しかし、食べづらいおはしの持ち方をしていたり、ごはんを食べるのにスプーンを使っていたりする様子が見られました。

そこで、11月12日（水）に「めざせ！おはしめいじん」という学習を行いました。
授業では、おはしの正しい持ち方や間違った使い方について知り、実際におはしを使って、スポンジやマカロニ、ひもを掴む練習をしました。「ひもがむずかしい！」「できた！」と、子どもたちは一生懸命チャレンジしていました。

その日の給食から、早速がんばっている様子でした。教室を見回ると「ごぼうつかめた！」と持ち方を見せてくれました。

ご家庭でも正しいはしの持ち方に挑戦しました。保護者の方からは、「一生懸命練習していました。」、「家族みんなで気を付けようと思います。」などのコメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。

おはしは日本の食文化に欠かせない道具です。上手に使えるようになることで、食事も楽しくなります。これからも、ご家庭で食事のときに声かけをしていただけると嬉しいです。

「かきこむ」「つかむ」
正しい使い方はどれかな？
クイズで学習しました。

マカロニできた！
ひもがむずかしい…💦

正しい持ち方を意識して
一生懸命つかんでいます。