

食育だより

いただきます！

令和7年度

12月号

令和7年12月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立前川小学校



おいしい和食を味わおう！

コラボ給食『とうきちろう』

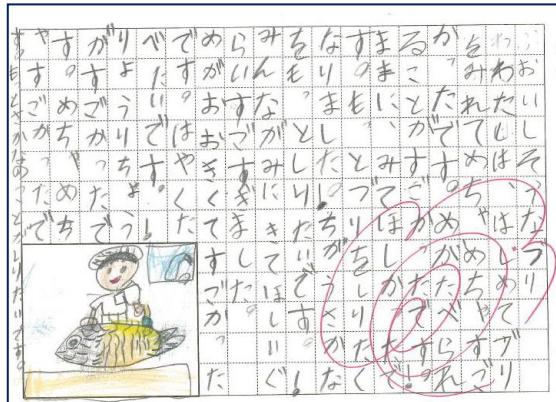
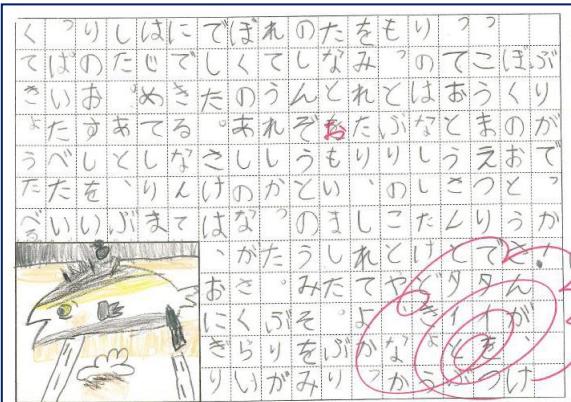
12月4日（木）、地域の和食料理店『とうきちろう』さんから料理長さんたちに来ていただき、コラボ給食を実施しました。旬を味わえるメニューの中から給食室で実施できるものを相談して一緒に考え、材料や味付けについて、ご意見をお聞きして何度も作り直して献立を決定しました。

当日は、1年生が見守る中、ぶりをさばいていただき、見事な包丁さばきに児童だけでなく先生方からも歓声があがっていました。

調理員さんが総出で丸めたとりつくねも大好評でした。



《1年生の感想より》



12月は野菜でからだの中も大そうじ

12月はクリスマスや年末年始などで食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きがちです。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に野菜2を目安に！



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷりとろう！



冬においしいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

野菜は体のおそうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものも利用しよう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるといわゆるビタミンCや食物せんいをよりたくさんることができます。

6年生の考えたメニューが給食に登場！

給食メニュークール

家庭科の時間に6年生が考えた給食メニューを3学期の献立に取り入れます。毎月1つずつ、計3つの献立が前川小学校特別メニューとして、給食に登場します。選考にあたった先生方もしんけんに悩みながらも楽しそうに選んでくれました。



冬と郷土料理の献立

6年3組

ほうとう、牛乳、切り干し大根としらすのごま酢あえ、レモンゼリー

献立作成者より

旬の食材を使った和食の献立です。寒い冬にぴったりの料理で、野菜も旬のものにしました。



体の温まる中華給食

6年1組

勝浦風タンタンメン、牛乳、中華風サラダ、ごまだんご

献立作成者より

冬なので体の温まる少し辛い料理にしました。



アジアをあじわ(あ)おう

6年2組

ごはん、牛乳、ホイコーロー、もやしナムル、たまごスープ
ぽんかん

献立作成者より

アジア料理をつめこんで、野菜をとれる主菜を選びました。

※ 食材や食器、作業量の都合により、献立は作成者と相談の上、一部変更することがあります。