



12月給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまったりする人が増える時期です。かぜの予防には、食前の手洗いや帰宅時の手洗い・うがい・お風呂が大切です。そして毎日、栄養バランスのよい食事をとりましょう。早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

食育授業のようす

学校からの希望により教員と連携して、食育の授業を行っています。各学年の発達段階や教育課程に応じて、内容を変えながらお話ししました。

食育を通じて、成長に必要な食事の重要性や食品を選ぶ力を身に付けてもらいたいです。

<各学年での食育授業の内容>

1年生	給食の紹介や給食の準備の仕方について
2年生	栄養バランスの良い食事について(黄・赤・緑のグループ)
3年生	カルシウムの働きについて 野菜を食べるとどんないいことがあるか
4年生	おやつの上質な食べ方
5年生	朝ごはんの大切さ 大豆の変身について
6年生	大豆の変身について 栄養バランスがよい献立を考える



【12月の給食】
・にんじん焼売
・にんじんしりしり
・キャロットスープ

にんじんは、古くから世界中で栽培されていて、種類もたくさんあります。にんじんをおいしく食べるには、新鮮なものを選ぶことが大切です。新鮮なにんじんの特徴は、表面に割れがなく滑らかでハリやツヤがあり、全体的に濃く鮮やかな色をしているものです。

給食では、ほぼ毎日使用するにんじんですが、今月は焼売やスープにも入っているので、注目してみてください。

12月にはにんじんの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考:イラスト版 食材図鑑(合同出版)

えほん給食 「うちにかえたガラゴ」より “カレーライス”が登場します！

ガラゴは旅するかばん屋さん。でも、旅するのは暖かい季節だけ。冬が近づき冷たい風がビューッと吹いてきたらさっさと店じまいして、家に帰ります。旅の疲れをいやすためには、熱いお風呂が一番。早速、大好きなお風呂の準備にとりかかると、誰かが玄関の扉をトントンと訪ねてきます。最後の訪問者は誰でしょうか。カレーライスが登場する場面を、ぜひ本で読んでみてください。

作・絵：島田 ゆか
出版社：分溪堂



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！
ぜひこの機会に児童・生徒の皆さんが食べている学校給食をご試食ください！

開催日時 : 令和7年1月15日(水) 10時30分~12時30分
 開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市泉町1156-18)
 試食する給食 : 東調理場中学校
 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
 申し込み方法 : 右の案内チラシQRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。
 問い合わせ : 学校給食課 東調理場
 電話 042-527-2160



今年度の学校給食課主催の給食試食会は今回で終了です。
今回は、6月10日、11月19日の試食会に参加した方以外を優先とさせていただきます。
来年度も各学期1回の 試食会開催を予定しております。



案内チラシQRコード



InstagramQRコード

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、9月から給食に順次登場しています。12月は、2校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

第九小 6年 3組



・牛乳
・そぼろ丼
・切り干し大根
・みそ汁



バランスに気を付けながらも、自分たちがおいしいと思う組み合わせにしました。

若葉台小 6年 3組



・牛乳
・ジャンバラヤ
・ソーセージオムレツ
・フライドポテト
・野菜スープ



黄・赤・緑のグループがそろっていて、どの栄養素も含まれていることと、食べる人の健康を願って献立を考えました。