

# 12月給食だより



令和 7 年 12 月 1 日  
足立区立東栗原小学校  
校 長 田中 岳晴  
栄養士 野村 亮子

今年も残すところあとわずかとなりました。気温の高い日が続いたあと、急に朝夕の寒さが厳しくなりましたので、カゼをひいている人が増えてきました。こういう時は朝ごはんをしっかり食べて身体を目覚めさせて、体内から身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜を食べて、腸から免疫力をアップさせましょう。

今月は食育月間です。いつも給食の時間に言っている「ひと口目は野菜から」の意味について考えましょう。

## 12月は食育月間です。

## なぜ「ひと口目は野菜から」なの？



### ○食物繊維が豊富な野菜から食べると血糖値の上昇を防ぎます

食べ物の栄養を吸収する主な場所が小腸です。そこに最初に食物繊維がやってくることによって、糖などの吸収を和らげて、肥満や病気を予防します。

### ○食事に野菜が入っていることに気づきます

ひと口目に野菜を食べようとするだけで、野菜がどこに入っているか探しますね。野菜を気にかけることが大切です。



### 野菜を食べる工夫を紹介

### ○野菜のチカラで、病気にならない丈夫で健康な身体を作ります

野菜には、食物繊維の他に、身体の働きをよくするミネラル類や、カゼなど病気を予防するビタミン類がたくさん含まれています。



### ○学校の汁物がおいしいワケ

たまねぎ、にんじん、キャベツなどの野菜からも出汁がとれます。給食で使う野菜は量が多いので、汁物がおいしくなります。

### ○油と一緒にとろう！

野菜は、茹でるとビタミン類が流れ出てしまうので、油で炒めるのがおすすめです。特に緑黄色野菜は油と一緒に食べましょう。

### ○寒い季節は鍋がよい

野菜は鍋にするとカサが減ってたくさん食べられます。野菜から溶け出した栄養も、最後にうどんや雑炊にすれば摂ることができます。

## 12月4日は「千住宿」400年記念献立です

江戸時代、千住に宿場が設けられてから今年で400年になります。千住には「やっちゃば」と呼ばれる青物市場があり、近郊で栽培された「江戸野菜」が多く取引されていました。そのひとつが「千住ねぎ」です。青物市場の目利きたちのお眼鏡にかなった立派なねぎは、江戸っ子たちの食に欠かせない存在となり、現在に至るまで「千住ねぎ」のブランドが守られています。給食では、江戸時代から食べられていた「鶏すき」に千住ねぎを使いました。同じく江戸時代から食べられている「みそ田楽」と一緒に、江戸のグルメを味わいましょう。



### 旬のやさしくはくさい>

鍋料理には欠かせない白菜はそのほとんどが水分で、カゼ予防に役立つビタミンCが多く、カリウムなどのミネラル類も多く含まれます。また、食物繊維が豊富な野菜ですので、加熱調理をすることでカサが減ってたくさん食べられるため、食物繊維を一度にたくさん摂ることが出来、おなかの調子を整えるのに効果的です。ビタミンCはβ-カロテンを多く含むにんじんなどの緑黄色野菜と合わせて摂取すると効果的です。

