

ましちょうランチ通信

令和7年 12月号
岸町小学校 給食室

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。寒い日も増え、インフルエンザが猛威をふるっています。睡眠不足や疲労が重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。日頃からバランスのとれた食生活を送り、丈夫な体をつくれるよう、御家庭でも御協力をお願いします。



《12月の給食目標》 寒さに負けない体をつくる食事をしよう！

食事に気をつけて 体の抵抗力を高めよう！

かぜの予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事にはたんぱく源となる肉・魚・卵・大豆製品や、ビタミンを多く含む野菜や果物などを意識してとり入れましょう。冬に旬を迎える冬野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。鍋料理やスープなどの料理にすることで、体を内側からあたため、冷え性やかぜの予防に効果があるといわれています。

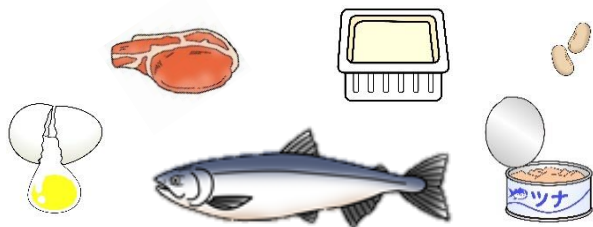
○抵抗力を強める野菜と果物○



・色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれるカロテンは、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

・色の薄い野菜（淡黄色野菜）やくだものに多く含まれるビタミンCはウイルスの活動を抑え、かぜを予防し、回復を早めます。

たんぱく質をしっかりとって体力をつけよう！



・たんぱく質は体をつくる材料になります。肉だけに偏ることのないように、魚、卵、大豆、大豆製品などからまんべんなくとり、たんぱく質の“質”を豊かにすることも大切です。

からだを温めよう！



・なべや温かい汁物で体を温めましょう。油（脂肪）は、少ない量で大きなエネルギーになるので、体をあたためてくれます。食べ過ぎに注意して、揚げ物料理や炒め物なども上手にとりいれましょう。

※食事の前には手を洗い、外から戻ったらうがいも忘れずにしましょう。夜ふかしせず、よく寝てしっかり休むことも体の抵抗力を高めるためには大切です。

岸町小の食育について紹介します！

6年生の給食に「浦和のうなぎ」が登場しました！



浦和の街には、うなぎのお店が多くあります。浦和のうなぎは、江戸時代に始まった長い歴史があります。当時の浦和には沼地が多く、川魚がたくさんいたそうです。魚釣りを楽しむ行楽客も多く訪れ、その人たちに“うなぎのかば焼き”を振る舞ううちに、「浦和のうなぎは味が良い」と評判になり、浦和の名物とされました。大正時代に田んぼが開発されるようになると、沼地が減り浦和のうなぎはとれなくなってしまいます。しかし、伝統ある“うなぎのかば焼き”の味は、今もなお受け継がれています。

今年度も協同組合「浦和のうなぎを育てる会」浦和区鰻屋「中村屋」店主 大森好治さんにお世話になり、うなぎ給食を行いました。地域の食文化を食べて学ぶ貴重な機会になりました。



日本のうなぎは、絶滅危惧種に指定されていて、食べられなくなる可能性もあります。浦和の大切な食文化を守っていくために、うなぎを食べて応援してほしいと講話をいただきました。

フランスの風を感じよう！給食にフランス料理が登場しました！

11月9日（日）に、開催された自転車競技イベント「2025 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」に合わせ、11月6日（木）の給食には、大会にちなんだフランス料理が登場しました。フランスを代表するパン「フランスパン」は、固い食感が特徴です。給食では、食べやすいように少しやわらかくした「ソフトフランスパン」を出しました。チョコクリームをつけて、とてもよく食べていました。



【献立】

- ・ソフトフランスパン
- ・チョコクリーム
- ・牛乳
- ・サーモンの
トマトソースがけ
- ・ガルビュールスープ



～ガルビュールスープとは～
たっぷりの野菜を肉や豆と一緒に煮込んだフランスの家庭でよく食べられているスープのことです。

✿毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。