



令和 7年12月 1日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

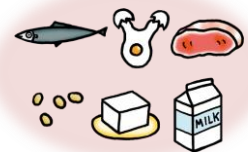
今年も残すところあと1ヶ月ですね。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えられるようにしましょう。

12月の給食目標：寒さに負けない体をつくろう

寒いこの季節、風邪や胃腸炎などの病原体に打ち勝つ、丈夫な体をつくりあげることが大切です。風邪を予防し、冬を元気に過ごすために必要な栄養素と食べものを確認しましょう。

その1 たんぱく質

肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質は、みなさんの体をつくるもとになる栄養素で、丈夫な体を作るためには欠かせません。



その2 ビタミン (A・C・E)

野菜や果物に多く含まれるビタミンには、抗酸化作用という、体の抵抗力を高める働きがあり、風邪予防につながります。



その3 脂質

油などに含まれる脂質は、少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただし、取りすぎはよくないので量には十分注意しましょう。



11月のキャロットスター

今月のキャロットスターは、小学3年生の児童と、
小学校の教員でした！おめでとうございます♪

Q、もうすぐクリスマス！サンタさんをお願いするなら？

きょういん
-教員-

せかいいっしゅうりょこう
世界一周旅行をする
じかん
時間がほしい！

じどう
-児童-

ぶ たんこうぼん
ジョジョ 3部の単行本がほしい！

児童・生徒の食への関心を高める工夫!

～給食取り組み紹介～ 「お話給食」

10月27日(月)から11月9日(日)の秋の読書週間に合わせて、給食では、絵本や物語に登場する料理を給食で提供する「お話給食」という取り組みを実施しました。今回は、1学期の間に児童・生徒・教職員からもアイデアを募集し、とても個性豊かで様々なジャンルの料理を提供できました。給食時間は、登場する物語の話などで盛り上がっていました♪

小2児童リクエスト



【からすのパンやさん】
にわとりパン

中1生徒リクエスト



【アンパンマン】
カレーパンマンのカレー

中学校副校長リクエスト



【ハリー・ポッター】
バタービール風ゼリー

小学校教員リクエスト



【かぼちゃスープ】
かぼちゃスープ

教育委員会職員リクエスト



【天空の城ラピュタ】
タイガース号のシチュー

栄養士セレクト



【サンドイッチクラブ】
ポンドケーキ

小学校副校長リクエスト



【ぐりとぐら】
カステラパンケーキ

栄養士セレクト



【れんこちゃんのさがしもの】
れんこちゃんの煮物

～番外編 にわとり選手権～

にわとりパンは、それぞれがケチャップでとさかを描けるようにしました。とても個性豊かでかわいいにわとりがたくさんいたのでご紹介しします! みなさんはどのにわとりがお好みですか?



2学期の給食が終了します!

2学期の給食は楽しんでいただけたでしょうか。

給食の様子を見ると、1学期に比べて、準備や後片付けをみなさんで協力してスムーズに終わらせるようになったなと感じます。食べる量も増えてきて、毎日のおかわりしてくれる子もいますね。

みなさんがおいしそうにたくさん食べてくれる姿が、調理員一同やりがいになっています。冬休みに入りますが、3食しっかり食べて、3学期も変わらず元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪