



給食だより

令和7年12月
東海村立白方小学校

今年もあと1か月となりました。寒さはこれから一段と増してきます。冬休みになると生活リズムが崩れことが多いので、規則正しい生活を継続できるようにしましょう。

寒さに負けない体をつくろう。

体の免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。健康に生活するためには、日頃から、規則正しい生活を心がける必要があります。

食事

【1日3食バランスよくしっかり食べましょう】



「エネルギーのもとになる食べ物」、「体のもとになる食べ物」、「体の調子を整える食べ物」をそろえて食べることが大切です。特に、果物や野菜に多く含まれるビタミン類と、牛乳や小魚、豆類に多く含まれるカルシウムを意識して摂りましょう！



運動

【適度な運動をしましょう】



食事に加え、適度な運動をすることも大切です。体を動かすことで、血液量が増え、代謝がよくなり、食べた物からの栄養素の吸収もよくなります。骨に刺激も加わり丈夫になるので、健康な体づくりに繋がります。



すい眠

【しっかりすい眠をとりましょう】



すい眠は、体の成長や脳の発達に影響する「成長ホルモン」の分泌と関係しています。この成長ホルモンは、深い眠りの時に多く分泌されます。「寝る子は育つ」とは、まさにその通りです！『早寝・早起き』ができるような生活習慣を心がけましょう。



昔から伝わる食文化を大切にしましょう

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切にし、行事食を楽しみましょう。

【冬至】

(今年は12月21日)

「ん」のつくものを食べると運を呼び込むと言われています。また、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。



【クリスマス】

(12月25日)

ローマで冬至に太陽を祭るお祝いを当時の教会が、イエス・キリストの誕生日が結びつけたそうです。日本でクリスマスが広まったのは、明治時代と言われています。



【年越しそば】

(12月31日)

大みそかにそばを吃るのは、「長生きできることを願って吃べること」や、「そばが切れやすいこと」などその年の災いを捨てるためだと言われています。



【おせち料理】

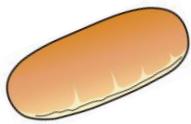
(正月)

新しい年を迎えるお祝いの料理で、健康で暮らすための願いがそれぞれに込められ、めでたさを重ねるという意味で、重箱にこれらのおかずを詰めます。





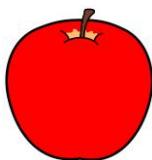
せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせいがた こども きゅうしょく おも で き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きしました。どんな給食の思い出があるのか、楽しみに
してみてください。ぜひ、お子様と一緒に読みください。

K. N 先生

さいしょ きゅうしょく じっかん だっしふんにゅう
最初に給食を実感したのは、脱脂粉乳とよばれた
ミルク?です。冷めると薄い膜が張り、口につけると
くっついてしまうもの。誰もが上唇に付けていたか
など。次に丸々1個のリンゴが出て、食べられずに家に
持ち帰ったこと。そして、鯨の肉が出た時、床に落と
し悔しかったことかな。休んだ時に、コッ
ペパンを紙に包んで届けていただいたこ
となど、今では考えられないことが…。



K. A 先生

さいきん み
最近は見かけなくなったメニューで、「わかめごはん」と「くじらのくしカツ」がとてもおいしかった思
い出です。「手巻きずし」のメニューはとても楽しく、
自分でお酢をかけて混ぜて作りました。時間はかか
りましたが、思い出に残りました。



N. S 先生

しょうがっこく ころ はんきゅうしょく
小学校の頃は、ご飯給食ではなく、パンかソフトメ
ンの給食でした。しかもパンはほとんどが食パン
で、袋に2枚入っていました。先生は3枚入りだっ
た記憶です。パンのお供は、苺ジャムが定番。時々
出た、ちょっとほろ苦のマーマレードは、児童には
不人気でしたが、ピーナッツバターやマーガリンの
袋には、豆知識が印刷されていて、それ
もちょっとした楽しみのひとつでした。



A. N 先生

しょうがくせい ころ いま きゅうしょく で くじら にく た
小学生の頃、今の給食には出ていない鯨の肉を食
べました。ケチャップで味付けされていて、
は歯ごたえがあっておいしかったです。



K. K 先生

しょうがくせい ころ つき かい
小学生の頃、月に1回くらい1/4にカットされた
トマトが出ていました。私は、トマトが
にがて 苦手だったので、いつも友達に食べても
らっていたという思い出があります。



K. H 先生

わたし きゅうしょく おも で
私の給食の思い出は、「カレーうどん」です。それまで、私はカレーうどんを食べたこ
とがなくて、給食で初めて食べたのを今でも覚えています。私の家ではカレーはカレーラ
イス、うどんはおしょうゆベースのおつゆで食べていたので、「カレーうどん」というものがあることに、と
てもびっくりしました。初めて食べたカレーうどんは、とてもおいしくて、家でも作って食べるようになりました。
きゅうしょく はじ た あんがい
給食で初めて食べるメニューも案外おいしくて、好きになることもあるようです。



S. K 先生

しょうがくせい ころ きゅうしょく いまおも お
小学生の頃の給食を今思い起こすと、しっとり感のないコッペパンと脱脂粉乳を思い出し
ます。脱脂粉乳は美味しいいため、一気飲みをしていました。また、冷めると表面に膜が張り、
の飲んだ時に鼻の下に白ヒゲができる記憶があります。美味しい人気のあったおかずとしては、鯨の竜田揚げ、
ちくわの磯辺揚げ、カレー(彩りのグリンピース入り)を思い出します。また、パンにハチミツという組み合
ひみ わせも美味でした。

