

給食だより No.7

令和6年11月28日
川崎市立西菅小学校

◆12月の献立の紹介◆

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

12月の給食目標は、「食文化について考えよう」です。「日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す」ことをねらいとし、献立を作成しています。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
りんご さば ぶりのり

◇◇ かながわ産品学校給食デー(12月3日)◇◇

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのみそ汁

神奈川県でとれる食材について知り、味わう献立です。

「かながわ学校給食地場産物利用促進運動」の取り組みとして、神奈川県内の学校では、県産食材を使用した給食を提供する「かながわ産品学校給食デー」を実施しています。今回は、神奈川県産の米・牛乳・大根・小松菜を使用する予定です。「地産地消」として、新鮮な食材を食べることができ、輸送時の二酸化炭素も減らすことができるので、SDGsの取り組みにもなります。

◇◇はじめて給食に登場する献立「さばのゆずみそかけ」(12月19日)◇◇

12月21日は「冬至」です。1年の中で最も太陽が出ている時間が短いこの日は、厄を払って、病気などせず無事に過ごせるように願い、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。

「さばのゆずみそかけ」は、みそや砂糖、みりんとゆずピューレを合わせたゆずみそを、揚げたさばにかけて仕上げます。ゆずの香りを感じられる、冬至にぴったりの献立です。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行を耳にするようになりました。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

感染症予防にビタミンA・C・E!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用(免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑えること)のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。



「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルス感染症対策が緩和されてしばらく経ちましたが、手洗い・マスクの着用は様々な感染症の予防に効果的です。今一度、見直してみよう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入り!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

