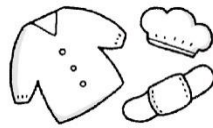


給食だより



今年も残すところ1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗い、そして日ごろから十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防して冬を元気に過ごしてほしいです。

12月の献立について

○12月3日 「かながわ産品学校給食デー」

この日は、「かながわ産品学校給食デー」です。わたしたちの住む、神奈川県でとれたお米・牛乳・大根・小松菜を使った献立です。自分たちが住む地域で作られた食材を、その地域で使うことを「地産地消」と言います。地産地消は、安くて新鮮な食材を食べることができ、運ぶ時の二酸化炭素を減らすこともできるので、SDGsの取り組みにもなります。家族と買い物をするときに、地域の野菜を選ぶなど「地産地消」に取り組んでみるのはいかがでしょうか。

○12月19日 新献立「さばのゆずみそかけ」

ゆずは奈良時代から栽培され、日本ではなじみのある果物です。作る量も使う量も世界一で、一番多く生産しているのは高知県です。

この日の「さばのゆずみそかけ」は新しい献立です。ゆずがほんのり香るさばのゆずみそかけを食べて元気に冬を乗り切ってほしいです。

○給食で使用している季節の食品

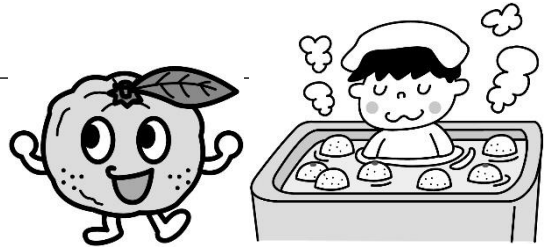
キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜
ほうれん草 りんご さば ぶり

お知らせ

12月の給食は24日（火）までとなります。1月は9日（木）から給食を実施します。

かっぼう着は洗って、アイロンがけをして持たせてくださいますようお願いいたします。

12月21日は **とうじ 冬至** です



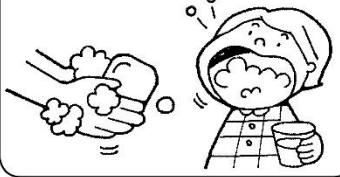
冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。また二十四節気の一つです。この日を境に日がのびていくことから、縁起の良い日とされています。

冬至の日には、ゆず湯に入ります。ゆずには「融通がききますように」という願いが込められています。ゆずには、心の緊張をやわらげ、血の巡りをよくする働きがあり、冬至にゆず湯に入ると、風邪をひかないといわれています。

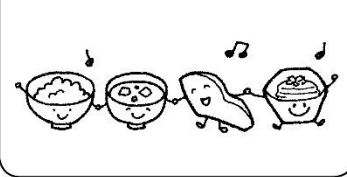
さて、あと3週間ほどで、待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけると良いです。

今年はずかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

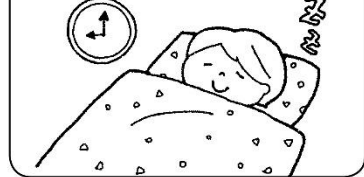
1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



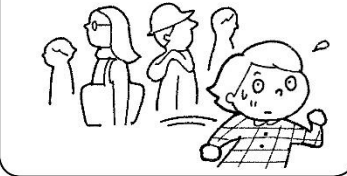
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



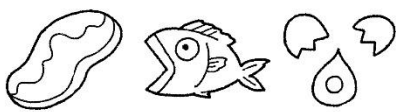
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとると良いです。

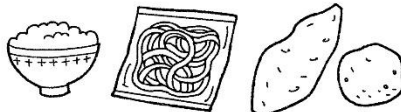
たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



こめ、めん、いもなど



レバー、にんじんなど