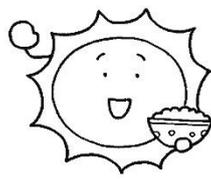


給食だより



発行日 令和6年11月29日

No.8

川崎市立宮崎台小学校 給食室
おうちのひとといっしょによみましょう

寒い時期や空気が乾燥しているときには、感染症にかかりやすくなります。体調を崩さないためにも、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」を心がけましょう。また、手洗いうがいも習慣づけましょう。



12月の献立紹介

○季節の食品や、温かい汁物をできるだけ多く取り入れました。

○「かながわ産品学校給食デー」

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしとうま煮 みそ汁

神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

○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

11月8日に自校献立を行いました！

11月8日（金）に自校献立を行いました。ねらいは「創立50周年を祝う献立」です。

手巻きのりの袋には全校から募集した、50周年をお祝いするイラストがデザインされたものを提供しました。手巻きのりのデザインはこちらです↓



また、地域の小川農園さんの畑で作られた野菜を使用させていただきました。

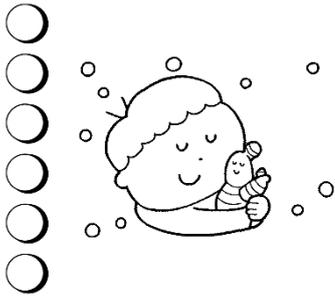
給食委員会の児童が泥を落とし、きれいに洗ってくれました。



前回の給食クイズの答えは②「鱈（たら）」でした！①「鯿（このしろ）」③「鮠（ホッケ）」です。

今回の給食クイズはお休みします。来月お楽しみに！

体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



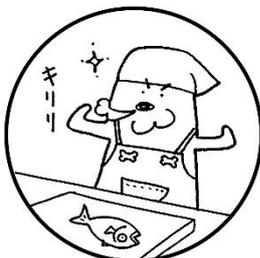
トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

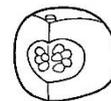
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

表示を確認

あなたはどれを買う？

食品を買う時は、品質や分量、価格、産地などを確認し、売り場や商品についている表示をチェックします。また、予算はどれくらいか、最後まで使いきれぬ量か、無駄な包装はないかなども確かめましょう。その時にどんなものがよいか、よく考えて選ぶことが大切です。

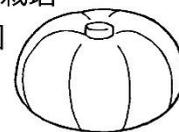
A 地場産
1/4個



B 外国産
1/4個



C 有機栽培
1個



D 冷凍食品
1袋

