

12月

給食だより

令和5年11月29日
千葉市立金沢小学校

かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するために、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛け、手洗いやうがいを習慣付けましょう。

石けんを使った手洗い

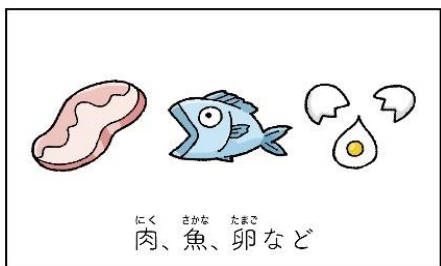


感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

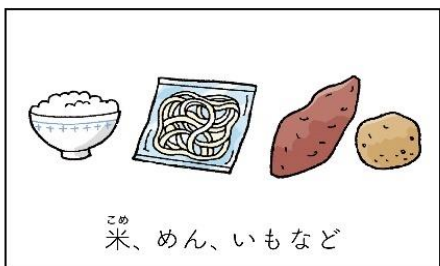
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

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」などを積極的にとりましょう。

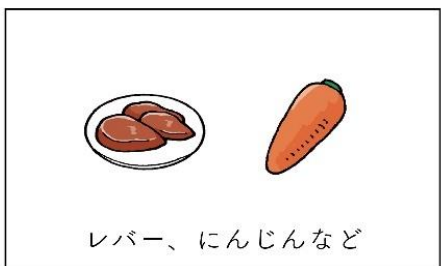
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



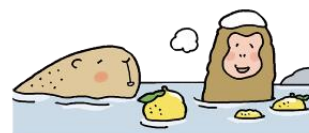
とうじ 冬至にまつわる食べ物



冬至は、1年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽が復活するとされ、日が長くなっていきます。今年の冬至は、12月22日です。

冬至には、「ん」の付く食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。名前に「ん」が2つ付く食べ物は、「ん=運」が重なることから、特に縁起が良いと言われています。かぼちゃは「南京」とも呼ばれ、「ん」が2つ付く「運盛りの野菜」の一つです。

- ・なんきん(=かぼちゃ)
- ・うどん(=うどん)
- ・にんじん など



べんとう ひ お弁当の日

千葉市では、市内全小中学校を対象に「お弁当の日」を実施しています。12月22日は、今年度2回目のお弁当の日です。



1～3年生は、おうちの人やご近所の方などにお弁当を作るのを見て学習し、自分ができるお手伝いをしてみましょう。
 4～6年生は、おうちの人と一緒に自分だけのお弁当を作ることができると良いですね。
 お弁当作りを通して、食事を作ってくれる家族に感謝の気持ちを持ったり、食の大切さを親子で考えたりする機会になればと思います。

第6期(11月分)の学校費の引き落としは 12月25日(月)です。
 前日までに口座残高の確認をお願いします。
 引き落としができない場合は、1月15日(月)に再振替を行います。

給食で主に使用している食材の産地(10月27日～11月24日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	いわし	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県
米	千葉市	さば	千葉県	たまねぎ	北海道
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	さつまいも	千葉県	じゃがいも	北海道
		こまつな	千葉県	りんご	青森県、長野県
		だいこん	千葉県	かき	山形県
豚肉	千葉県	キャベツ	千葉県	みかん	愛媛県、熊本県 和歌山県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県、北海道		