

12月 給食だより



令和7年11月28日
千葉市立金沢小学校

今年も残すところあと1か月になりました。空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。風邪などを予防するためには、「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、手洗いやうがいをしてウイルスの侵入を防ぐことが大切です。生活習慣を振り返り、冬を元気に過ごせるようにしましょう。

石けんを使った手洗い

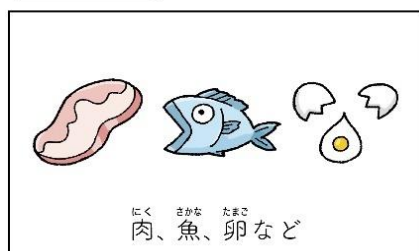
①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

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。

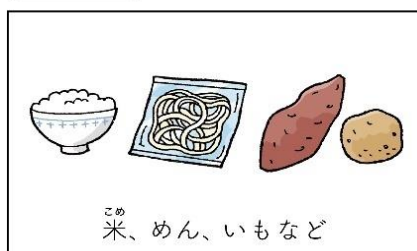
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

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。

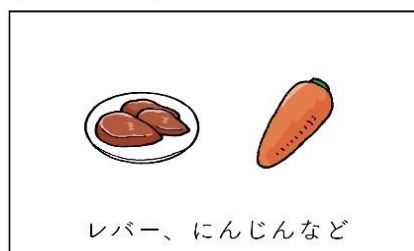
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



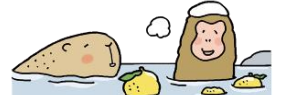
ビタミンA を多く含む食品



とうじ ゆ 冬至にゆず湯とかぼちゃ



ことし とうじ 今年の冬至は12月22日です。とうじ ねん なか もっと ひるま みじか よる なが ひ 冬至は、1年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。とうじ ひ 冬至の日にかぼちゃを た ゆず湯 はい 食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



給食試食会へのご参加ありがとうございました。



10月と11月に、給食試食会を実施しました。学校給食の説明や金沢小での取組を紹介し、学級での給食参観と給食の試食をしていただきました。アンケートの内容を紹介させていただきます。

○給食の量や味付けを知ることができて良かった。 ○給食を作る過程を知り、安心した。

○子どもたちが給食を食べている様子を見られて安心した。

○レシピが知りたい。→給食だよりにレシピを掲載するようにします。

○うずらの卵や球体のものは気を付けているのか知りたい。

→うずらの卵や白玉などを使用する場合は、事前に担任に周知し、当日各クラスにお知らせを配付し、よくかんで食べるよう伝えています。

たくさんのご感想、ご意見をありがとうございました。今後の給食運営に役立てていきたいと思っています。

第6期(11月分)の学校費の引き落としは 12月25日(木)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(木)に再振替を行います。

給食で使用了な主な食材の産地(10月24日~11月21日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	豚肉	千葉県	小松菜	千葉県、茨城県
米	千葉市	いわし	千葉県	キャベツ	千葉県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	海苔	千葉県	白菜	茨城県、長野県
		さつまいも	千葉県	長ねぎ	青森県
		じゃがいも	北海道	りんご	青森県
鶏肉	千葉県、山梨県、 宮崎県	玉ねぎ	北海道	みかん	熊本県、和歌山県
		にんじん	千葉県、北海道	柿	新潟県