

食育だより



令和2年12月4日
横浜市立東戸塚小学校
校長 南部 礼子

12月のこんだて

- ◎冬至にちなんだ食品（かぼちゃ、ゆず）を使った献立を取り入れました。
（かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうとう（かぼちゃ）たらちり（ゆず））
- ◎体が温まる献立を多く取り入れました。
（たらちり、つみれ汁、たらのクリーム煮、かぶのスープ煮、野菜スープ、ミネストローネ、ボルシチ、ほうとう、呉汁、いろどり根菜みそ汁）
- ◎かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。
（こまつな、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、はくさい、みかん、りんご）

今日のとれたて
新鮮やさい



だいこん こまつな キャベツ
じゃがいも ほうれんそう
ブロッコリー かぶ ねぎ

● 収穫しました

米(5年生)

鎌を使って一株ずつ収穫しました。3本ずつ植えたのに、6本位に増えていました。しっかり束ねて干します。干し終わったら、脱穀し、粃をとり、精米します。今年は手作業で行います。



さつまいも(7組)

芋のつるを切って、1本ずつ手で丁寧掘りました。今年は太い芋が多かったです。つるでリースを作ります。



めん えき りよく たか 免疫力を高めましょう

だんだん寒くなってきたこの時期、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスを予防するために、食べる前や外出後の石鹸での手洗いをして、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

ポイント1

野菜をたっぷり食べましょう



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時期、体が必要とする栄養素が豊富に含まれています。

ポイント2

朝のくだものは金

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがお勧めです。



ポイント3

みそ汁 1杯で医者いらず



朝食の具だくさんのみそ汁はバランスの取れた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

ポイント4

よくかんで食べましょう

消化が良くなるだけでなく、唾液で歯や口の中をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。



給食費の減額について

けがや病気、その他の理由により14日以上連続して学校給食をうけることが出来ない場合、減額の対象となります。手続きをご希望の際は担任または栄養教諭までご連絡ください。

連絡をいただいた翌日以降から減額の対象となります。また、手続きには「学校給食費減額連絡票」の提出が必要となります。

*学校給食をうけることができない期間には、土・日・祝日を含みます。