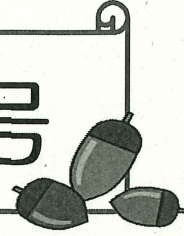


給食だより 11月号



横浜市立中川西小学校
校長 村越 直之
栄養士 宮本 久美

☆ノロウイルスに気をつけましょう

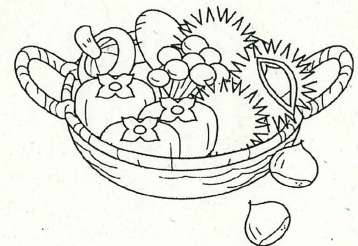
寒い季節になってくると、ノロウイルスの感染症・食中毒が流行してきます。ノロウイルスは少ない菌数で発症し感染力が強いので、学校でも細心の注意を払って感染を防ぐ努力をしています。

ご家庭でもしっかり手洗いをする・食材はしっかり加熱する・二枚貝の生食は避ける、などの注意をしてください。感染した場合、症状が出なくなっても2週間程度は菌が体から排出されるので、家庭内での感染にも気をつけてください。

☆11月の給食について

○11月は地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

- ・横浜で生産量の多い野菜を多く取り入れました。
(キャベツ、こまつな、だいこん)
- ・はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。
(はま菜ちゃん肉だんごスープ)
- ・神奈川県のお郷土料理「けんちん汁」を取り入れました。



○旬の食材を多く取り入れ、季節感を味わえるように工夫をしました。

(さば、さけ、ほっけ、スマルト、キャベツ、だいこん、さつまいも、さといも、しめじ、みかん、えのきたけ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、はくさい、りんご、かき、みかん)

☆11月の知ってほしい栄養のこと

バランスイーナちゃんについて・・・

「ごはん(日本型食生活)を基本に黄・赤・緑の3つの色の食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事をとろう」という意味が込められています。



☆裏面で赤・黄・緑の食べ物の紹介を載せました。ご自宅でも話題にさせていただき、バランスよく食べる大切さを、ご家庭でもお話ししていただければと思います。

がつ す
11月 好ききらいなく

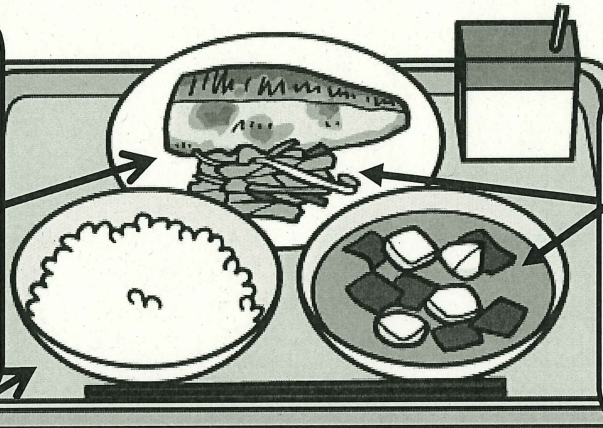
た たいせつ
食べることの大切さ



★ ^{しゅじょく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜を組み合わせて、好ききらいなく^あ食べましょう。

^{しゅさい}
主菜

^{さかな} ^{にく}
(魚や肉、たまごや
^{だいず} ^{おおつか}
大豆などを多く使っ
たおかず)



^{ふくさい}
副菜

^{やさい}
(野菜やきのこ、いも
^{かい} ^{るい} ^{おお}
や海そう類などを多く
^{つか}
使ったおかず)

^{しゅじょく} ^{るい}
主食(ごはんやパン、めん類)

★ ^{しゅじょく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜には、それぞれの^{はたら}働きがあります。



^{しゅじょく}
主食

おもにエネルギーの
もとになる

^き ^た ^{もの}
(黄の食べ物)



^{しゅさい}
主菜

^{からだ}
おもに体をつくる
もとになる

^{あか} ^た ^{もの}
(赤の食べ物)



^{ふくさい}
副菜

^{からだ} ^{ちようし}
おもに体の調子を
ととの
整える

^{みどり} ^た ^{もの}
(緑の食べ物)