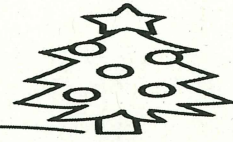




給食だより12月号



横浜市立中川西小学校

校長 村越 直之

栄養士 宮本 久美

☆寒くなってきました

だんだんと冷え込む日が増えてきました。寒い季節に流行する感染性胃腸炎に加えて、インフルエンザ等の流行にも気を付けていきましょう。うがい・手洗いをしっかりして、年末年始も健康に過ごしたいですね。

裏面に「かぜにまけないみどりのたべものをしよう」の資料を載せました。ご家庭でも話題にしてみてください。

☆12月の給食について

- 旬の食品を多く取り入れました。(白菜、大根、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- 冬至にちなんだ食品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、たらちり)
- 体が温まる献立を多く取り入れました。(呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、ミネストローネ、かぶのスープ煮、ボルシチ、野菜のスープ、ほうとう)
- かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(小松菜、ほうれんそう、ブロッコリー、大根、白菜、かぶ、ねぎ、りんご、みかん)
- 旬の魚を使った献立を取り入れました。(さけのクリームシチュー、さばのあんかけ、たらちり)



☆12月の給食最終日

- 冬休み前の給食は12月23日(金)で終了します。



☆白衣について

- 白衣等を持ち帰りましたら洗濯、アイロンをお願いします。その際、綻び等がありましたら修繕をしていただけると助かります。よろしくお願いします。

☆1月の給食開始日

- 1月の給食開始日は1月11日(水)です。

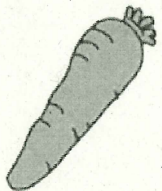
12月 ^{がっ}かぜに^ま負けない^{からだを}からだをつくる^{みどり}緑の^た食べ物^{もの}を知ろう！



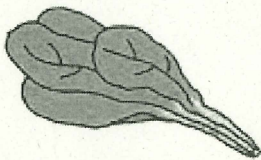
ビタミンを多く含む緑の食べ物は、かぜなどの病気に負けないからだをつくる働きがあります。



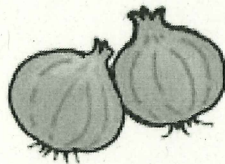
★ 緑の食べ物にはどんなものがあるかな。



にんじん



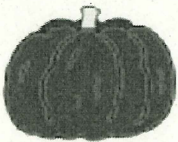
こまつな



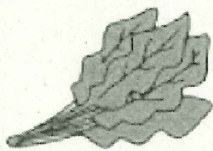
たまねぎ



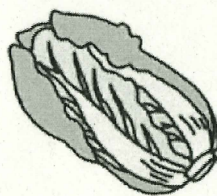
だいこん



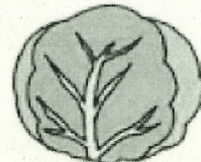
かぼちゃ



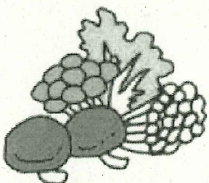
ほうれんそう



はくさい



キャベツ



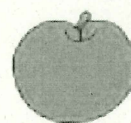
きのこ



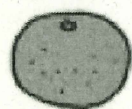
ブロッコリー



かぶ



りんご



みかん