

* 給食だより *

令和5年12月1日

横浜市立緑小学校

校長 寺澤みゆき

栄養教諭 中野 邦子

だいぶ寒くなってきました。朝晩の冷え込みはもちろんのこと、日中でも空気の冷たさを感じ、冬の訪れを実感します。

今年は、ウィルス性の風邪と胃腸炎が流行しています。手洗いとこまめな換気が予防の要です。また、バランスの良い食事と、しっかり睡眠をとることで免疫力を高め、予防に努めたいものです。



12月の献立



- 冬至(12月22日)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、たらちりのゆずしょうゆ、ほうとう)
- 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・ボルシチ・ほうとう・みそ汁・肉だんごとはくさいのスープ・ホワイトシチュー・野菜のスープ煮)
- かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(こまつな・ほうれんそう・ブロッコリー・だいこん・かぶ・はくさい・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。(たらちり・さばのあんかけ)
- 新献立として「こまつな花マル井の具」を取り入れました。

緑小だけの特別献立



- ☆ **こまつな・ねぎ・キャベツ・にんじんは横浜産を使用する予定です。**
- ☆ **かぼちゃは神奈川県内産を使用します。**
- ☆ **有悠米を次の予定で炊きます。**

- ・1日(金)6年
- ・6日(水)5年
- ・8日(金)4年
- ・13日(水)3年・8組①
- ・20日(水)2年
- ・21日(木)1年・8組②

☆5日(火)神奈川県産のみかんを追加します。(7日のみかんは出ません)

☆7日(木)「コッペパン、牛乳、鶏肉とこまつなのスパゲティ、ホットマリネ、手作りりんごジャム」旬のキャベツを使った「ホットマリネ」と緑小特製の手作りりんごジャムに変更します。

☆12日(火)野菜スープ煮アルファベットマカロニを追加して「パスタスープ」に変更します。

☆13日(水)ごはんが食べやすいように、「ごま塩」をつけます。

冬休み前の給食は22日(金)までです。給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯後アイロンをかけて、ご家庭で保管してください。冬休み明けの給食は1月11日(木)からです。

※緑小 HP に給食について載せています。ぜひご覧ください。

10~12月のきゅうしょくもくひょう からだによい食べ方をしよう

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

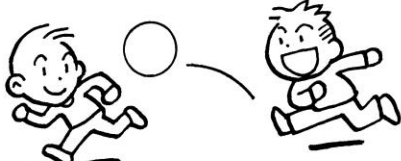


かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

