



令和6年度

12月号

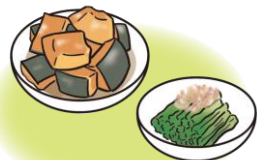
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。寒いこの季節。かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

免疫力を高めよう!

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

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。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのお味噌汁



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりにすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

清瀬産の野菜をいただきます。



12月 献立紹介



19日(木) 食べて応援! 石川県献立

1月1日の能登半島地震からもうすぐ1年になるうとしています。

今も懸命に復興を進めている石川県を応援するため、石川県の食材を使った給食を12月19日(木)に提供します。

- いかごはん・・・石川県の港で獲れた「するめいか」が入った混ぜご飯。
- 金沢おでん・・・車麩や梅貝、赤と白のうずまきの「赤巻」という練り物や、加賀野菜が入っている、上品な甘さの出汁が特徴。給食では、車麩と赤巻の代わりに「なると」を入れて作ります。

20日(金) 冬至

今年の冬至は、12月21日(土)です。

冬至は1年のうちで夜が一番長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願います。

また「ん」がつく食べ物を食べると、運がよび込めるといわれていました。

- 鱈のゆずみそ焼き
- かぼちゃ(別名 なんきん)の甘煮



みつけて! ラッキーにんじん

給食室では「ラッキーにんじん」の取り組みを行っています。シチューなどのにんじんの一部を星型やハート型などに切って調理し、各クラスの食缶に数個入るようにして配ります。

給食の時間には、入っているのを見つけて歓声をあげたり、最後まで大事にとっておいて食べたりなどの姿が見られます。

給食で笑顔になってくれるとうれしいです。

