

12月 給食だより



令和6年11月28日
千葉市立金沢小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？生活習慣を振り返り、冬を元気に過ごせるようにしましょう。

寒さに負けない生活習慣

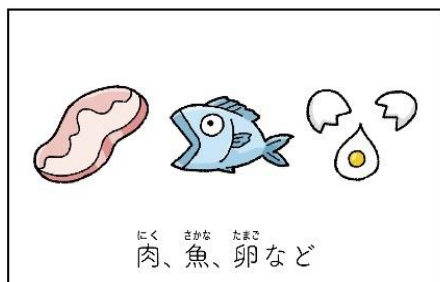
かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節になりました。かぜなどを予防するために、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。



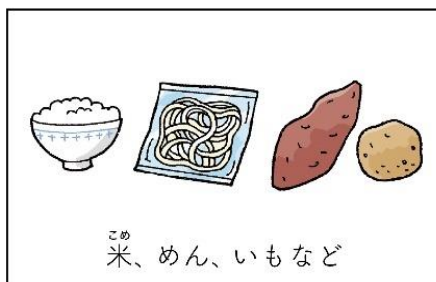
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

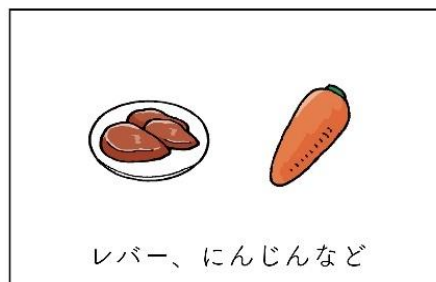
たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品

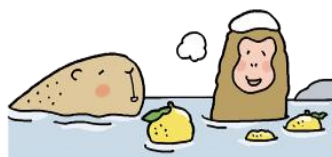


ビタミンAを多く含む食品



冬至にゆず湯とかぼちゃ

今年の冬至は12月21日です。冬至は1年で一番昼が短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

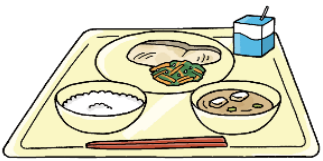


年越しそば

12月31日、大みそかの夜には、年越しそばを食べます。そばのように細く長く生きられるように、切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るようにと、食べられるようになったそうです。

給食試食会へのご参加ありがとうございました。

10月と11月に、給食試食会を実施しました。学校給食の説明や金沢小での取り組みを紹介し、学級での給食参観と給食の試食をしていただきました。アンケートの内容を紹介させていただきます。



○給食でどんなものをどれくらいの量食べているのか気になっていたもので、知ることができて良かった。

○班で楽しそうに食べている姿が見られて嬉しかった。○レシピを知りたい。

○作っている様子を知ることができて良かった。○衛生管理が徹底されていて安心した。

たくさんのご感想、ご意見をありがとうございました。今後の給食運営に役立てていきたいと思います。

べんとう ひ お弁当の日

12月23日は、お弁当の日です。1～3年生は、おうちの人がどのようにお弁当を作るのかを見て学習し、自分ができるお手伝いをしてみましょう。4～6年生は、おうちのひとと一緒に自分だけのお弁当を作ることができると良いですね。



お弁当作りを通して、食事を作ってくれる家族に感謝の気持ちをもったり、食の大切さを親子で考えたりする機会になればと思います。

第6期(11月分)の学校費の引き落としは12月25日(水)です。

前日までに口座残高の確認をお願いします。

引き落としができない場合は、1月15日(水)に再振替を行います。

給食で主に使用している食材の産地(10月28日～11月22日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	小松菜	千葉県、茨城県	人参	千葉県、北海道
米	千葉市	長ねぎ	千葉県、青森県	玉ねぎ	北海道
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	キャベツ	千葉県、茨城県	じゃがいも	北海道
		きゅうり	千葉県、埼玉県、 群馬県	白菜	茨城県
				柿	山形県
豚肉	千葉県	大根	千葉県	りんご	山形県
鶏肉	千葉県	さつまいも	千葉県	みかん	熊本県、愛媛県、 和歌山県、静岡県
いわし	千葉県	にら	千葉県、群馬県		