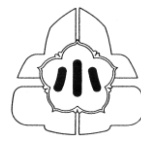


ランチタイム



令和5年度
石橋北小学校
給食だより
11月29日

12月

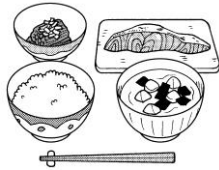


12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりました。体調をくずしていませんか？しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

☆かぜに負けない体をつくろう!☆

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する季節です。元気に冬をすごすために、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

一日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。



外から帰った後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いや、うがいを行いましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



☆ビタミンにも注目!☆

体の調子をととのえてくれる食べ物に多い栄養素といえば・・・ビタミンです!かぜの予防に効果がある2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンA

ビタミンAは、油にとけるビタミンの一つで、体の皮膚やのど・鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

緑黄色野菜のにんじんやモロヘイヤ、かぼちゃやレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、水にとけるビタミンの一つで、コラーゲンをつくるのをサポートしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。

野菜の赤パプリカやブロッコリー、じゃがいも、果物のみかんやキウイフルーツなどに多く含まれています。



今月の目標
楽しい給食にしよう

☆25日はセレクト給食☆

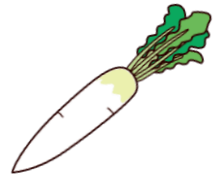
チョコケーキ、イチゴケーキ、桃のゼリーから、自分で選んだものが出ます。お楽しみに。



★食べ物クイズコーナー・だいこん(冬)★

だいこんのからいところは、上・中・下のどの部分でしょう。

- ① 上(葉に近いところ)
- ② 中
- ③ 下



答え ③ 下

だいこんの辛み成分は、先端部に豊富に含まれています。外側の方には、ビタミンCが豊富にあります。また、「だいこんは生食が一番」と言われており、ごはんやもち、めん類と食べるとより栄養が採れます。(豆知識:「大根役者」大根は古くなくても「あたらない」(食中毒にならない)ことより、下手な役者のことを「あたらない役者」とかけて、「ダイコン役者」と呼ばれるようになったそうです。)



12月の地産地消のお知らせ



今月は、19日がしもつけいっぱい day です。下野市産のかんぴょうやごぼう、栃木県産のぶた肉が出ます。