

12月 ぱくぱく

発行：令和5年12月
小林東方学校給食センター

今年最後の12月。今年が終わるまでのカウントダウンがスタートしました。寒さも日に日に強くなっているように感じます。

最近インフルエンザが猛威を振るい休みがどこも増えているように感じます。また、インフルエンザとコロナに同時感染する時期にもなり、重症率も4倍になるようです。体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬休みも寒さに負けない強い身体づくりを



冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂「ゆず湯」に入ったり、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつく食べ物を食べたりするとかぜをひかないと言われています。



今年は12月22日（金）が冬至

東方学校給食センターでは、12月22日（金）の冬至の日に合わせてその前日にかぼちゃを使用した献立にしています。これで厳しい冬も元気に過ごしてください！

～冬至献立～

ミルクパン、牛乳、チリコンカン、かぼちゃ
サラダ

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



～給食に関する嬉しいご感想をありがとうございます～



毎日帰ってくると、「今日の給食はね～」と、入っている材料から教えてくれて、「おいしかった！」と言います。ご飯をよく見て食べるっていうことを家でもしてくれるようになりました。目からもおいしさを伝えてもらってありがとうございます。

東方小 保護者

毎日おいしい給食ありがとうございます。給食センターの給食はとってもおいしくて栄養があって次の日のこんだてを毎日楽しみにしています。これからもおいしい給食よろしくお願いします。

永久津小 児童

いつも美味しい給食ありがとうございます。カレーと豚丼とゆかりご飯、わかめご飯、ラーメンも大好きです。

小林小 児童

くりごはんきらいだったけどがんばって食べたら、おいしかったです。

東方小 児童

10月26日のあげパンがおいしかったです。これからもおいしい給食をよろしくおねがいします。10月24日のポテトスープもおいしかったです。

三松小 児童

まいにちおいしいきゅうしょくをありがとうございます。ぼくはきゅうしょくがたのしみです。

こすもす支援小学部 児童

小さいおかずのお肉とこんにゃくがおいしかったのでまたつくってください。

幸ヶ丘小 児童

きりと

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....
.....
.....