

12月



給食だより

愛川町立

半原小学校

令和元年12月3日

あさ いちだん ひ こ
朝が一段と冷え込むようになりました。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよ
からだ やす さむ ふゆ の こ
く体を休め、寒い冬を乗り越えましょう。

寒さをふぎとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



外出後と食事の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



★かながわ産品学校給食デー★

12月2日～12月13日までを「かながわ産品学校給食デー」として、愛川町産や神奈川県産の食材をいつもより多く使用しています。

ち さん ち しょう
地産地消



「地産・地消」とは、わたしたちの身近なところで生産されたもの(地産)を食べること(地消)をいいます。

＜愛川町産＞ 長ねぎ・白菜・里芋・大根・米・たまねぎ

さつまいも・ゆず・お米のムース(愛ちゃん米で作りました)

(さつまいもは1・2年生が掘ったお芋です。)

＜神奈川県産＞キャベツ・小松菜・米・卵・ひじき・にんじん

おさかなぎょうざ

お知らせ



2学期の給食最終日は12月19日です。

3学期の給食開始は、1月9日です。

給食費引き落とし日

* 12月10日 * (火)

引き落としができるようご協力よろしくお願いします。