

# 12月 給食だより

令和5年12月1日

中津小学校 給食部

今年も残り少なくなりました。寒さも一段と増すころですね。年の暮れを迎え、あたたかい毎日ですが、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



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ふる（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



生きるために欠かせない  
栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

12/4~12/15 かながわ産品学校給食デーです。

12/4から12/15は、かながわ産品学校給食デーとして神奈川県産の食材を使用した献立になっています。愛川町産の「里芋、ねぎ、豚肉、お米」などが給食で登場します。

給食費引き落としについて

給食費の引き落とし日は12/5（火）です。

4, 100円+手数料10円=4, 110円

前日までに、入金をお願いいたします。

次回1月分の引き落とし日は、1/5（金）です。

また、冬休み中に引き落とし口座の変更などがありましたら、学校までお知らせください。



## カルシウムを積極的に摂ろう！！

カルシウムは、骨や歯を作る成分であり生きていく上で欠かせない栄養です。冬休みに入ると、牛乳を飲む機会が減るため、ご家庭でも意識してカルシウムを摂取しましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



牛乳の栄養

成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

