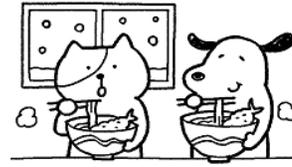


12月 給食だより



令和5年11月30日
西東京市立柳沢中学校

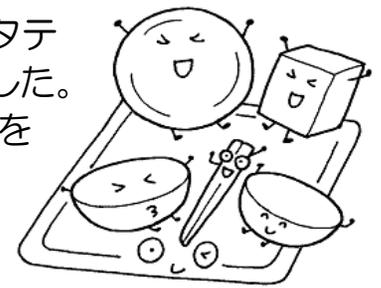
12月の給食目標は「できるだけ残さず食べよう」です。
カゼなどの感染症を予防するためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。
自分の健康のために、好き嫌いをしないで食べましょう。

12月8日（金）ホタテデーのお知らせ

水産物の輸出減少により、関連する水産加工業者は深刻な影響を受けています。
北海道森町では、町内事業者支援の一環として、町内の業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業に取り組んでいます。

西東京市教育委員会では、この取り組みに賛同し、このたび、北海道産のホタテを西東京市の学校給食に約15,500食、無償で提供していただくことになりました。
12月8日（金）をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で森町のホタテを使用します。

本校では、「ホタテのバター焼き」を提供する予定です。
森町のホタテの味を、楽しみにしてください。



◆12月20日(水)体力向上共通献立

市内学校給食共通献立として、青菜を入れた【菜飯】、厚揚げを使った【生揚げと野菜のみぞれ煮】、海藻と小魚を使った【わかめとじゃこのサラダ】と【牛乳】の、カルシウム強化メニューを出します。

カルシウムは、体の中で最も多く含まれるミネラルですが、体内で生成できないため、食品から摂取する必要があります。生涯にわたって丈夫な骨を維持できるように、成長期にカルシウムを骨に蓄え続けることが大切です。

しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。

◆冬至のかぼちゃと言い伝え

今年の冬至は、12月22日(金)です。
給食では、冬至のかぼちゃを1日早く、21日に【かぼちゃほうとう】で食べます。
かぼちゃに多く含まれているカロテンは、体内でビタミンAとなり、のどや鼻の粘膜を強くし、肌の抵抗力を高める働きをします。「冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかない」という言い伝えは、栄養学的にも説明がつきそうです。
また、冬至に「ん」のつくものを食べると、幸運を呼びこむといわれているので、【ポパイチーズ蒸しパン】も作ります。



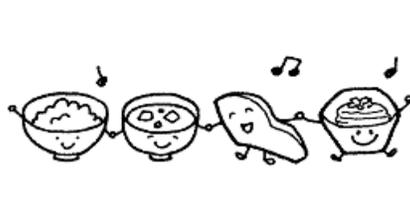
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。