



給食だより

令和5年11月30日
住吉小学校 第10号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

給食時間の子どもたちの様子

【ハンカチ・ランチョンマット・給食当番のマスク等 忘れ物が多発…】

手洗い後、ズボンで手を拭く姿を見かけ、洗い直してもらうこともしばしば…。

また、ランチョンマットや給食当番のマスク忘れもよく見かけます。

給食の時間は、食事をするための「環境作り」も学ぶ時間です。

ご家庭でも改めて持ち物のチェックをお願いいたします。

【嘔吐注意!】

最近、嘔吐が多いように感じます。胃腸炎など、ウイルス性のものも心配ですが、嘔吐の大半は、しっかり噛めていない・食べ過ぎによるものです。

「食べることができる量であるか自分で判断ができる」を目標に、まずはよく噛んで食べるよう指導をしていきたいと思ひます。

また、朝ごはんを食べてこないと、胃がビックリして嘔吐しやすくなります。
朝ごはんをしっかり食べて、登校させていただけますと幸いです。

今月の旬の食材



今月の地産地消



給食費について

学年	月額※1月分
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

今月は、**12月6日（水）**が
口座振替日です。
（再振替日は、12月20日（水））

※払い込み手数料として1回につき10円がかかります。
※8月以降は、翌月の分を引き落としています。
（例 8月の引き落とし→9月分）

12月のきゅうしょくもくひょう ▶ バランスよくたべて かぜのよぼうをしよう

かん せん しょう よ ぼう

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる



感染症や風邪を予防するには、免疫機能（細菌やウイルス等から体を守る仕組み）を正常に働かせることも重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。（※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用。）

～12月8日（金）ホタテデーのお知らせ～

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減小により、深刻な影響を受けています。そこで、森町では町内事業者支援の一環として、町内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が行われました。西東京市教育委員会ではこの取組に賛同し、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となりましたので、12/8（金）をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で使用します。本校では「ホタテのバター醤油焼き」を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしててください。

◎ホタテについて

北海道産ホタテ貝柱（冷凍） 原産地：北海道産 加工地：森町

特徴：北海道の大自然が生んだ良質なホタテを瞬間冷凍しています。

鮮度そのままに本来のおいしさを味わっていただけます。

※森町商工労働観光課からの情報提供

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米（こしひかり）	茨城県	にんにく	青森県	黄桃	山形県
精白米（つきあかり）	新潟県	はくさい	西東京市	柿	新潟県
麦	国産	パプリカ	千葉県・茨城県・山形県	パイ	国産
えだまめ	北海道	ピーマン	茨城県・高知県	みかん	九州・香川県
かぶ	西東京市・千葉県	ブルーベリー	西東京市	レモン	広島県
キャベツ	西東京市	ブロッコリー	群馬県	たまご	青森県
きゅうり	千葉県・群馬県	ほうれんそう	西東京市・群馬県	鶏肉	茨城県
グリーンピース	北海道	みずな	茨城県	豚肉	千葉県・茨城県
ごぼう	青森県	もやし	群馬県	赤魚	ロシア
こまつな	西東京市・埼玉県	えのき	長野県	鮭	ロシア
しょうが	高知県	しいたけ	西東京市	メルルーサ	アルゼンチン
セロリ	西東京市	しめじ	長野県	ししゃも	ノルウェー・アイスランド
だいこん	西東京市	さつまいも	西東京市	しらす	熊本県・兵庫県・静岡県
たけのこ	国産	さといも	西東京市	いか	ペルー
たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	たこ	アフリカ
チンゲンサイ	千葉県	切干大根	国産	あおさ	国産
ながねぎ	秋田県・栃木県	高野豆腐	国産	おかか	静岡県・九州
にら	茨城県	大豆	国産	わかめ	国産
にんじん	西東京市・千葉県	春雨	国産		

毎月、前月分をお知らせしています。
先月の主な食材の産地