



給食だより

令和4年11月30日
住吉小学校 第9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

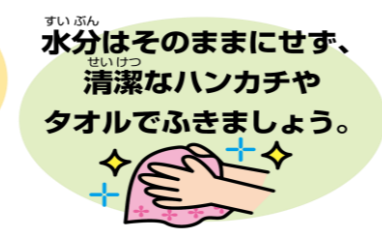


①ハンカチ忘れが多発...

手洗い後、ズボンで手を拭く姿を見かけ、洗い直してもらったことしばしば...。まだまだ、感染症対策は気をゆるめずに取り組んでいきますので、ご家庭でも改めてハンカチや給食セットなどの持ち物チェックをお願いいたします。

②嘔吐が多発...

嘔吐のほとんどは食べ過ぎによるものですが、これからの時期は胃腸炎など、ウイルス性のものも心配です。体調が悪い時はすぐに声をかけるよう話をしたり、無理せず食べることが出来る量を少しずつ覚えてもらえるよう指導しています。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ってしまいますので、朝ごはんをしっかりと食べてきてほしいと思います。



～今月の旬の食材～



～今月の地産地消～

西東京市の農家さんから購入しています！



給食費について



学年	月額
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(火)**が
口座振替日です。
(再振替日は、12月20日(火))

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

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

感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなど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のこと。)

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
赤ピーマン	山梨県	ピーマン	西東京市	いんげん豆	北海道
いんげん	茨城県	ブロッコリー	愛知県	大豆	国産
黄ピーマン	山梨県	ほうれんそう	西東京市	切干大根	国産
キャベツ	西東京市	トマト	国産	春雨	国産
きゅうり	千葉県	もやし	栃木県	ひじき	九州
ごぼう	青森県	えのき	長野県	高野豆腐	国産
こまつな	茨城県・埼玉県・西東京市	エリンギ	長野県	いか	ペルー
しょうが	高知県	きくらげ	西東京市	たこ	北海道
セロリ	西東京市	しめじ	長野県	さけ	北海道
だいこん	西東京市	マッシュルーム	国産	たら	ノルウェー
たけのこ	国産	さつまいも	千葉県	きびなご	鹿児島県
たまねぎ	北海道	さといも	西東京市	ちりめんじゃこ	兵庫県
チンゲンサイ	茨城県	じゃがいも	北海道	わかめ	岩手県
トマト	千葉県	かき	山形県	鶏肉	宮崎県
ながねぎ	青森県・千葉県	なし	茨城県	豚肉	千葉県・群馬県・宮崎県
にら	栃木県	ブルーベリー	西東京市	ウインナー	群馬県
にんじん	北海道	精白米	新潟県	たまご	青森県
にんにく	青森県	麦	国産		
はくさい	茨城県・長野県	小麦粉	北海道		

11月の主な食材の産地

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせいたします！

