

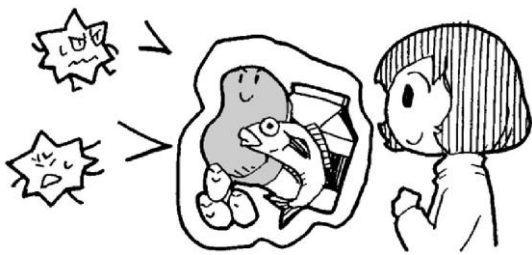
12月給食だより

砂川市学校給食センター発行

寒い日が続きますが、これから冬至に向かって日1日と暗くなるのが早くなり寒さが増してきます。寒さに負けないよう栄養バランスの良い食事を3食きちんととりましょう。栄養バランスの良い食事が基本ですが、特に大切な栄養素を確認しましょう。

<たんぱく質を十分に補う>

私たちの体内に入ったかぜのウイルスをやっつける成分がたんぱく質からつくられています。魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。



<ビタミンの補給も忘れずに>

ビタミンA、C、E はかぜのウイルスに対する抵抗力や寒さを防ぐホルモンを助ける働きがあります。野菜や果物も欠かさずに食べましょう。



～給食訪問ありがとうございました～

5月から10月にかけて、給食時間に給食センター職員と栄養教諭が給食を提供している12校へ訪問させていただきました。訪問時には、各学年に合わせた食の授業や給食の話を行いました。給食の話を聞いた後は、苦手な食べ物にも挑戦する子ども達の様子も見られました。また、食べたい給食のリクエストも聞きましたので、今後の参考にしたいと思います。訪問の様子を一部ご紹介いたします。



五大栄養素を振り返り栄養バランスがよい献立作りを行いました。1食の献立の中に五大栄養素がバランスよくはいるような献立の工夫が見られました。

～12月22日は冬至です～ 冬至とは、1年の中で昼間が短く、夜が最も長い日です



「冬至」にかぼちゃを食べると、風邪をひかないという言い伝えがありますが、**かぼちゃはビタミンA、C、Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物**です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。また、冬至は「運盛り」といって**「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいい**とされてきました。

22日は、冬至給食で「かぼちゃコロッケ」がです。「ん」のつく食べ物として「**だいこん**」「**にんじん**」を取り入れています。



砂川市立空知太小学校PTA献立

21日（木）の献立は、「冬休みいっぱい遊ぶぞメニュー」として、空知太小学校の保護者の方々が考えてくださいました。シチューの中にはいっている人参は「星型☆」になっています。子ども達に大人気の「きなこ揚げパン」がです。お楽しみに！

12月の献立について



- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「米粉」は、砂川産を使用します。
- 7日「米粉パン」、13日「鮭の竜田揚げ」
- 20日「鶏肉のから揚げ」に米粉を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 20日は、クリスマス献立です。
- 21日は、砂川市立空知太小学校のPTA献立です。
- 22日は、冬至献立です。

12月の献立で、給食訪問のときにリクエストがあったメニューです。

- ・チンジャオロース
- ・ブロッコリーサラダ
- ・野菜と春雨のキムチ炒め
- ・ツナマヨオムレツ
- ・プリン
- ・さつまいものポタージュ
- ・みそカツ
- ・鶏肉のから揚げ
- ・海藻サラダ

