

# 12月給食だより

砂川市学校給食センター発行



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油

サケ

アーモンド

## ～給食訪問ありがとうございました～

5月から11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。



朝食の大切さを学び、朝から元気になれるような朝食メニューを考えました。主食、主菜、副菜がそろったメニューなど栄養バランスを考えて献立を作っていました。また、朝はあまり食べることができないときは、簡単なものを食べようという意欲が見られました。



# 12月18日(木) 砂川市立北光小学校PTA献立

## 北光最高！勝手に挟んでよし😊 黄金YAKISOBA！！宝箱給食☆

12月18日(木)の給食は、砂川市立北光小学校の夢の給食アンケート結果をもとにした「北光最高！勝手に挟んでよし😊 黄金 YAKISOBA！！宝箱給食☆」です。

メニューは、「せわりコッペパン（焼きそばパン）」、「コーンポタージュ」、「鶏肉のから揚げ（米粉）」、「焼きそば」、「ココアムース」、「ジョア」です。※献立企画をしてくれた北光小学校では、ジョアの味を選ぶセレクト給食を実施します。



「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。

給食では、少し早いですが19日(金)が冬至献立です。「ん」のつく食べ物として「**だいこん**」「**にんじん**」「**れんこん**」「**かぼちゃ団子**」を取り入れています。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



給食訪問時にリクエストがありました「ミルメーク」、「ツナサラダ」、「ブロッコリーサラダ」、「チーズはんぺんフライ」、「フルーツ白玉」などができます。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」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 2, 4, 15日の献立は、8月～9月にかけて栄養士の実習を行ってありました学生さんが考えてくれたメニューです。

- 11日(木)は、あんぱんです。

ホクレン農業協同組合連合会さんが、「こしあん」を寄贈して下さいました。北海道産の小豆・砂糖・塩で作られている「こしあん」は、あんぱんとして登場します。

- 18日(木)は、砂川市立北光小学校のPTA 献立です。
- 19日(金)は、冬至献立です。
- 22日(月)は、クリスマス献立です。

#### 砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 4日(木) 米粉パン
- ・ 10日(水) 鮭の竜田揚げ
- ・ 18日(木) 鶏のから揚げ

