

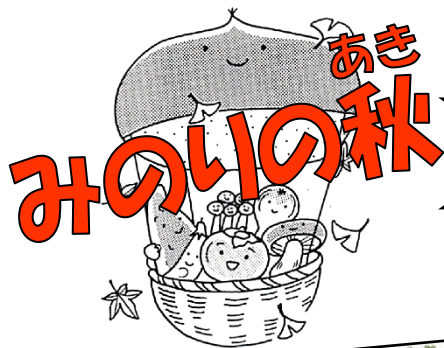
給食だより

毎月19日は いただきますの日



平成29年12月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

12月は「師走」です。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ような慌ただしい時期ですが、空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多くおこります。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとりみんな元気に新しい新年を迎えましょう。



にししょうがっこう ねんせい ねんせい そだ しんせん やさい とど
西小学校の2年生・3年生が育てた新鮮な野菜が届きました



11月8日 ほうれん草(3年生)
[すいとん]



11月20日 さつまいも(2年生)
[とんじる]



11月22日 九条ねぎ(3年生)
[しらたきのチャプチェ]

ほか がつねん 新鮮な味がする「いつもよりおいしい」とうれしそうでした。
おいしい野菜をありがとうございました！



さむ 寒くなるとかぜなどをひきやすくなります。
かぜの予防には、かぜに負けないからだの力(抵抗力)をつけることが大切です。
やさしい くだもの おお ぶく 野菜や果物に多く含まれる「ビタミンA」や「ビタミンC」には抵抗力を高めてくれる働きがあります。ビタミンAは色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く、のどや鼻のねん膜を丈夫にしてくれます。



ふゆやさい 冬野菜たっぷりの“なべ料理”もおススメです。