

給食だより 12月号 尼崎市立名和小学校

今年も、耐寒マラソンが始まり、みなさん元気に自分に合わせて走っています。見学の人も少ないように思います。

日に日に寒さが増して、風邪やインフルエンザがはやる時期なので、みなさん気をつけましょう。

今期のこんだてより

12月 3日(火) 小松菜のアーモンドあえ

尼崎市内で生産された小松菜です。

小松菜は、ほうれん草に似ていますが、カルシウムは、ほうれん草の3倍もあり、ビタミン類も豊富で、風邪の予防に効果的な、カロテン(ビタミンA)やビタミンCを多く含む、緑黄色野菜です。



こまつな



12月 9日(月) 黒豆ごはん 牛乳 にゅうめん はたはたのからあげ やきかぼちゃ

はたはたは、兵庫県日本海産です。からあげにすると骨まで食べられます。黒豆ごはんは黒豆を炒ってからごはんと一緒に炊きます。赤飯みたいに色がついてきます。

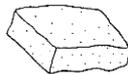


12月16日(月) みそおでん

寒さが厳しくなる時期ですので、体の温まる献立を取り入れています。別にみそだれを作って材料が煮えたらみそだれを入れて仕上げます。

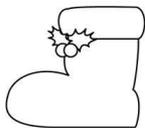


生揚げ



12月18日(水) フライドチキン

クリスマスにちなんでフライドチキンにしています。給食室で骨付きのとり肉に下味をつけて油で揚げています。



お知らせ

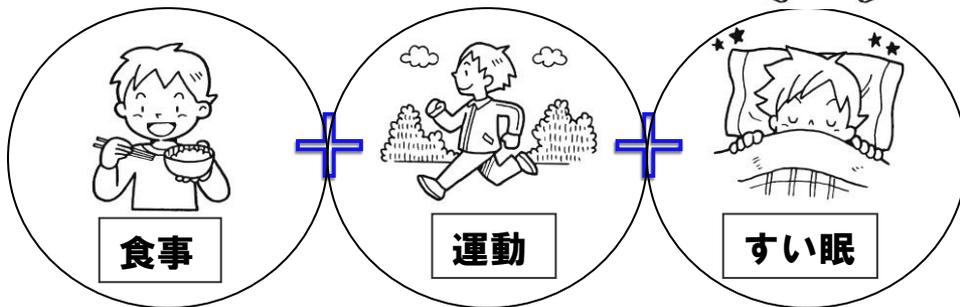


2学期の給食は、12月20日(金)までです。



カゼは予防が肝心!

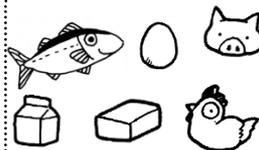
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかります。



で かぜを 予防しましょう!

- 一日三回食べましょう。
- たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質



ウイルスに抵抗する力を付けます。

ビタミンA

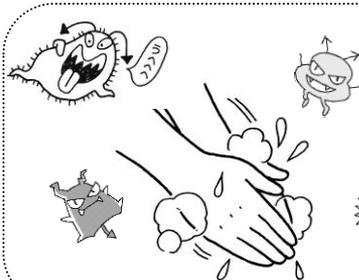


ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC



ウイルスに抵抗する力を強めます。



ノロウイルスに注意

冬場に多いのが、ノロウイルスによる食中毒です。

感染を防ぐには、手洗いが効果的です。食事の準備や、食事前、トイレの後にはきれいに手を洗いましょう。