

12月給食だより



今年のカレンダーも残すところ一枚となり、冷たい北風の吹く季節になりました。

寒さも厳しくなり風邪も流行してきます。健康には十分注意して、学校生活を送りましょう。



<冬至について>

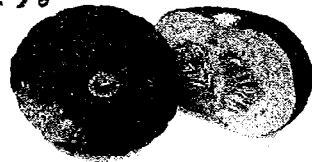
1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至（今年は12月22日）」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってからだを温めたりする習慣があります。

☆どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。

☆かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAになり、風邪の予防や目の疲れ、ひふの乾燥を防いでくれます。



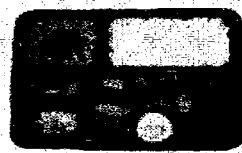
<コンビニエンスストアの利用について考えよう>

冬休みになると、コンビニを利用する回数が増えると思います。いつでも好きなものを購入できるコンビニは、私たちの日常生活の中で身近な存在になっています。その賢い利用法について考えてみましょう。

(食事になる食品を選ぶときの注意点)

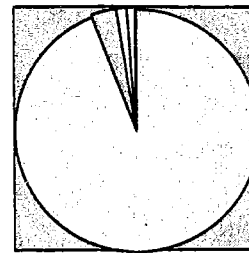
○栄養バランスに注意

弁当などいっけんいろいろな食品が入っているものでも、3色食品群にあてはめると、野菜などの必要な食品が不足していることがあります。不足を補うそうざいを追加したり、ほかの食事の時に調整するようにしましょう。



<1学期に全校を対象に、朝食アンケートを行いました>

結果は以下の通りです。



- 毎日食べる90%
- 週に1~3日食べないことがある7%
- 週に4~5日食べないことがある1.5%
- ほとんど食べない1.5%

朝食は、体温を上げる働きや、やる気・集中力を高める働きがあるので必ず食べてから登校するようにしましょう。

また、なるべく主食（パンやごはん）と、飲み物だけでなく、たんぱく質や野菜が入ったバランスの良い朝食を心がけましょう。

🐱 我孫子産のお米のについて 🐱🐱🐱🐱

我孫子市では、週3.9回を目安に米飯給食を推奨しています。

そこで「地元のおいしいお米をあじわってもらいたい」という願いから、我孫子市内の小中学校では、1年間をとおして、我孫子市内の田んぼでとれた「こしひかり」を、給食に使用しています。

我孫子産のお米は、玄米の状態、東葛ふたば農協の貯蔵庫で冷蔵保存され、毎週必要な分だけ精米して学校に届けられます。

そのため給食では、いつもおいしいおごはんが食べられます。

🐱 給食の放射性物質の検査について 🐱🐱🐱🐱

我孫子市では、学校給食の安全と安心な運営を図るために、市内の小中学校すべての給食の放射性物質検査(事後測定)を行っています。検査結果は、市のホームページで公開していますが、これまで市内の小中学校で提供された学校給食からは、検出されておられません。

なお給食に使用する食材（牛乳・パン・野菜・魚介類・肉類）や学校栽培作物のサンプリング検査も実施しています。