

給食だより

令和6年
12月号
春日部市立
豊野小学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

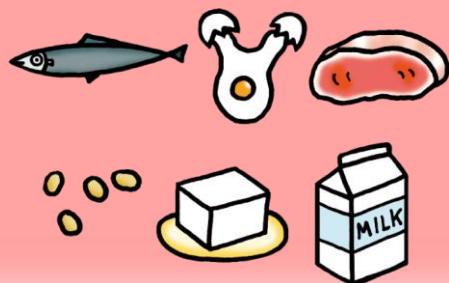
寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！（ビタミンA、C）



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！（たんぱく質）



ほかほか、体を温めよう！（脂質）



脂質は、少ない量で効率的に体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。

かすかべしさんごめこ しょう 春日部市産米粉を使用した かすかべごめこ きゅうしょく どうじょう 「春日部米粉パン」が給食に登場します！

春日部市では、「やってみよう！米city(まいシティ)かすかべ」をキャッチコピーに、新たな米粉適正米の栽培に取り組んでいます。

今回は、春日部地区で育った米粉適正米「笑みたわわ」を使用した米粉で作った「春日部米粉パン」を、市内全小・中学校の給食で使用します。春日部地区小学校は12月3日（火）、春日部地区中学校は12月20日（金）、庄和地区小中学校は12月6日（金）に、提供予定です。

私たちのまち春日部市で育った米粉を、ぜひ味わってみてください。

「やってみよう！米cityかすかべ」とは？

春日部産米の新たな活用に向け、地域資源を活かした栽培から加工・商品開発までの多岐にわたる分野で連携・協働に取り組み、地域社会の活性化と住民サービス向上を目指し、食の新たな地域ブランド創出に向けた実証実験で、令和4年度より取り組んでいます。詳しくは、春日部市ホームページをご覧ください。

～冬休みの過ごし方を考えよう！～

冬休みは、クリスマスやお正月など短い期間にイベントがたくさんあります。楽しいことがあると夜更かしをしてしまったり、食べすぎたりしてしまったりと体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを忘れず楽しい冬休みを過ごしましょう。

お知らせ

- ・2学期の給食は、12月20日（金）で終了します。
- ・今学期も給食活動にご理解・ご協力くださりありがとうございました。
- ・3学期の給食は、1月9日（木）から開始予定です。
- ・給食着・給食セットを確認していただき、補修等よろしくお願いたします。

