

令和6年

12月号

# 食育だより

(毎月19日は食育の日)

流山市立  
西初石小学校

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕冷え込むようになり、気温の変化に体がついていかずに体調を崩してしまう人が増える季節です。外出時や食事の前は手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また好き嫌いをなく食事を取り、疲れをためないように心がけましょう。

## なぜ風邪をひいたときに

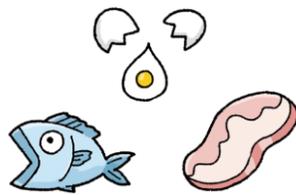
### 積極的にとりたい栄養素

なぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

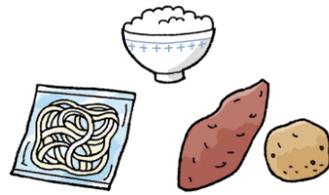
**たんぱく質** を多く含む食品

**炭水化物** を多く含む食品

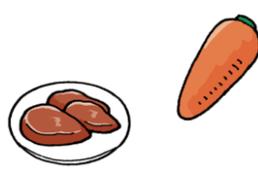
**ビタミンA** を多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



# 給食委員会リクエスト献立

## 結果発表



### 第1位 212人

③ ごはん からあげ コールスローサラダ  
たまごスープ クレープ



### 第2位 199人

④ 焼きそば ワンタンスープ フルーツポンチ

### 第3位 129人

② きなこ揚げパン マカロニサラダ 塩豚とじゃがいものスープ

### 第4位 66人

① カレーライス ツナとわかめのサラダ ゼリー

集計の結果、給食委員会リクエスト献立は③番になりました。リクエスト献立は、12月12日(木)に提供します。楽しみにしててくださいね。