

給食だより12月



さくら市立押上小学校(さくら市献立研究会)

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

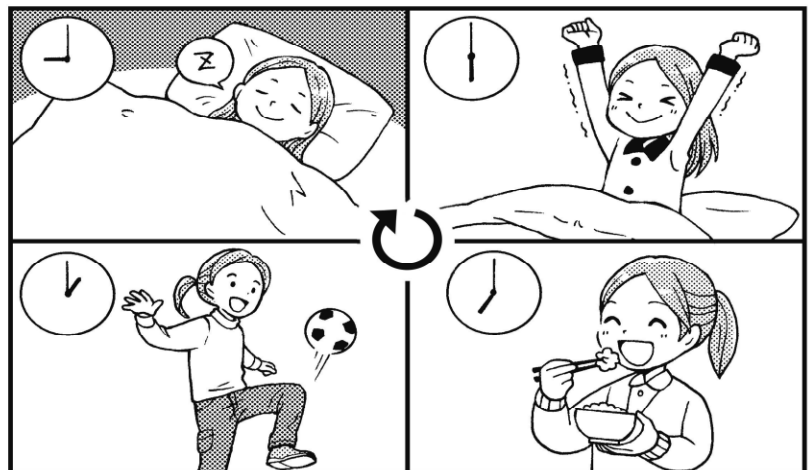
12月の給食目標

【冬休み中も、早寝・早起き・朝ごはんをたべよう！】

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



12月3日は、さくら市の温泉なすが登場します！



さくら市喜連川の特産品の温泉なすは、全国的にも珍しい温泉熱を利用したなすです。今回、温泉なすの整備を初めてから40周年を迎えたことを記念して、給食に無償で提供していただけることになりました。温泉なすの特徴は、色鮮やかで、なすの皮が柔らかいことです。温泉を熱交換器で温風に変えハウス内を温め、重油の加温設備を使用しない環境に優しくエコな方法で栽培されたなすです。

12月3日(火)のみそ汁にたっぷり入れるので、楽しみにしてください。

