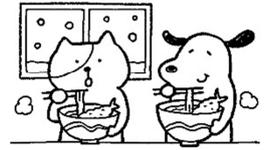




12月 給食だより



さくら市立氏家小学校

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。寒くなってくると、かぜをひきやすくなってしまいます。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を心がけ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

12月の給食目標 【寒さに負けない食事をしよう】

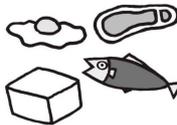


寒さをふきとばす冬の食事のポイント！



たんぱく質をたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜をつよくするビタミンA！

かぜなどのウィルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし抵抗力を高めます。



すごいぞ！！とちぎの農業 さくら市のさつまいも・ねぎ

JA しおのやは令和3年度に「さくらさつまいも芋部会」という会を立ち上げ、さつまいもの生産拡大に向けて取り組んでいます。令和4年度には作付面積や生産量が大幅に増えており、生のさつまいもだけでなく、干し芋などに加工して直売所などで売られています。さくら市産のさつまいもを使用したメニューは、12月21日(木)の給食に登場します。また、12月はねぎが旬を迎え、太くやわらかく、甘くなります。ねぎには風邪予防に効果があるとされる「アリシン」という成分が入っています。給食だけでなく、おうちでも積極的に食べましょう。さくら市産のねぎを使用したメニューは、12月8日(金)の給食に登場します。

児童のみなさんが育てたさつまいもが給食に登場しました。



環境整備サポート隊の方々のご指導の下、児童のみなさんが丹精込めて育てたさつまいもを給食でいただきました。

11月14日には28kgを「さつまいものシチュー」に、11月29日には20kgを「根菜のごま汁」にしておいしくいただきました。