

# 12月食育だより

習志野台第二小学校  
令和6年12月

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

さむ ま しょくじ し  
寒さに負けない食事について知ろう



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



ことし  
今年のはかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

がつ ちゅうもく ふなばしさんしょくざい  
12月の注目！船橋産食材は・・・



こんげつ ふなばしさん しゅん しょくざい た し ひ  
今月の「船橋産の旬の食材を食べて知る日」



ふなばし ねぶか がつ がつ がつ がつ しゅん  
船橋のねぎ（根深ねぎ）は、10月から12月と、2月から3月ごろに旬をむかえます。

ねぶか しろ ふぶん つち なか そだ つち なか しろ ふぶん なが の そだ  
根深ねぎの白い部分は土の中で育ちます。やわらかい土の中で、白い部分が長く伸びるよう育てます。



ねぎには、かせ予防に効果がある栄養素や成分が含まれています。

しる やさいいた なべ ぐ さまざま りょうり  
みそ汁や野菜炒め、鍋の具など、様々な料理でおいしくいただけるので、

しゅん た げんき す からだ  
旬のねぎを食べて、元気に過ごせる体をつくりましょう！

こまつなのうか まね  
小松菜農家さんをお招きしました！

ねんせい そうごう しかん ふなばし こまつな そだ のうか かた き  
3年生の総合の時間のゲストティーチャーに、船橋で小松菜を育てている農家の方が来てくだ  
さいました。とうじつ きゅうしょく のうか そだ こまつな つく こまつな い  
「小松菜マフィン」です！やさしい、きれいな緑色のマフィンができました。



た こまつな にがて じどう た  
サラダで食べる小松菜が苦手な児童も、「これなら食べられそう！」と  
チャレンジしてくれていました！