

食育だより

令和7年12月号

船橋市立夏見台小学校

今年もあと残り1か月となりました。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す人が増える時期です。手洗い・うがいをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。栄養バランスに気をつけた食事をし、早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

12月の給食目標：寒さに負けない食事について知ろう！

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



ブロッコリー



はくさい



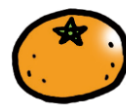
かぼちゃ



ほうれん草



だいこん



みかん

体を強くしよう！（たんぱく質）



牛乳・乳製品



肉



大豆・大豆製品



魚



体を温めよう！（脂質）



バター



油（揚げ物）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

11月6日(木)給食試食会が行われ、36名の保護者にご参加いただきました。

アンケートの結果をお知らせします。(回答35名)

① 味はいかがでしたか？

濃かった	やや濃かった	ちょうどよかった	やや薄かった	薄かった
0名	0名	32名	3名	0名

② お子さんにとって量はいかがだったと思いますか？

多い	やや多い	ちょうどよい	やや少ない	少ない
1名	3名	29名	2名	0名

(感想等)

・美味しかった・だしふりかけを作りたい・ふだんの味が濃いことに気づけた・だしを工夫したい等
貴重なご意見ありがとうございました。今後の給食に生かしていきたいと思います。

～当日の給食～

ご飯・だしがらふりかけ

牛乳・鯖の竜田揚げ

海苔酢和え・おろし汁

みかん



11月人気No.1 献立

11月11日(火)

ビーンズドライカレーライス

牛乳 こまつなサラダ バナナ

※大豆がたっぷり入ったドライカレー。

スパイシーでごはんが進みます♪

