

食育だより



令和5年度

12月号

8号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。この時季は、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。そこで気をつ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。



栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに 負けない抵抗力を つけよう！ (ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく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。

給食委員会で50周年記念献立&ランチニュース作成!

周年記念にむけて給食委員と先生方で考えた献立が登場しました。船橋産の旬の食材を使用した、思い出に残るお祝い献立を考えました。

☆☆☆給食委員会50周年記念献立～献立に対する思いや感想、工夫した点☆☆☆

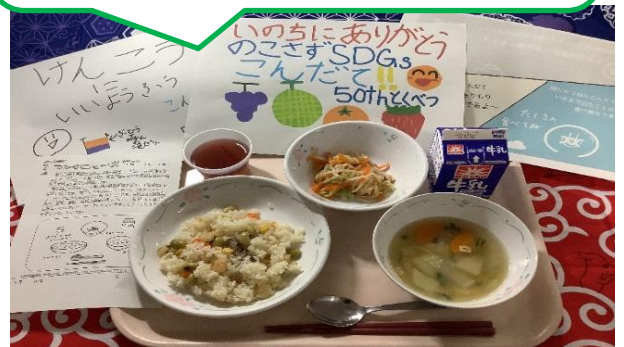
6年2組「6の2うまい料理」献立

・6年2組の給食委員が好きな料理を取り入れてくれました。



5年2組「健康にいい洋風」献立

・主食、副菜、汁物に野菜が入っていて、健康に良い献立を考えてくれました。



5年1組「ポンチはうまいぜ!」献立

・カレーだけだと面白みがないので、カレー麻婆丼を考えてくれました。



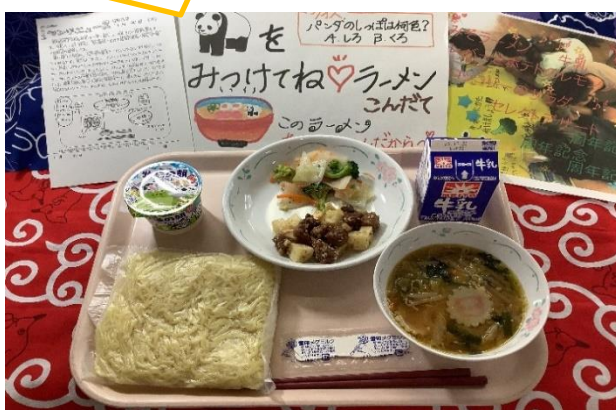
6年3組「50thスペシャルハンバーグ」献立

・工夫した点は、50thと自分でハンバーグの上にケチャップでかけるようにしたところです。



先生方「パンダをみつけてね♡ラーメン」献立

・みそラーメンのスープにパンダのなるとが入っていました。デザートはヨーグルトをセレクトにしました。ぶどうヨーグルトが一番人気でした。



6年1組「New ホットケーキ」献立

・全て洋食でけっこう全部定番なので、嫌いな人が少ないかな?と思い作りました。食べ残しが少ないとうれしいです。

