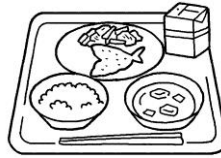


給食だより



令和7年10月31日 発行

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりが感じられるようになりました。

朝夕の気温が一段と低くなり、寒さを感じるようになると風邪の季節到来です。「風邪は万病のもと」と言われています。予防には、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活が大切になります。朝晩の気温の差が大きくなるので、衣服で体温調節をこまめにし、外から帰ったらうがいと手洗いを欠かさずに行うことも習慣づけましょう。

11月の給食目標

病気に負けない体をつくろう！

インフルエンザなど感染症がはやる季節です。感染症の予防には栄養と休養と保温の3つが大切です。普段から健康に気をつけ、抵抗力をつけておきましょう。手洗い、うがいも忘れずに！



20日は地産地消献立です。

東浪見小学校では一宮町の特産物であるきゅうり、トマトは「味の里」さんから東浪見の地でとれたものを購入し、給食で使っています。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を食べることを地産地消といいます。食べ物に感謝していただきましょう。



成長期の体をつくる 栄養がいっぱい！

魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



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。