

12月 給食だより



令和5年 12月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223



今月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

寒い時期は、からだの免疫力が低下しやすくなります。風邪をひかないためには、毎日の食事が大切です。



今年も残り1か月となり、寒さも厳しさを増してきました。空気が乾燥し、インフルエンザなどのウイルスによる感染症にかかりやすい時期です。引き続き、石けんを使った手洗いやうがい进行心がけ、感染症予防を行っていきましょう。

かぜに負けない食事のポイント

かぜなどを予防するためには、からだの免疫力を低下させないことがポイントとなります。そのためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠・休養をとることが大切です。

特に食事においては、たんぱく質やビタミンを積極的に取り入れるようにしましょう。

◆ たんぱく質 ◆

からだの組織を作り、からだを温めることで、免疫力を高めます



肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など

◆ ビタミンA ◆

皮ふや粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます



ほうれん草、人参、ピーマン、レバー など

◆ ビタミンC ◆

免疫機能を維持し、風邪をひいた時に治りを早めます



ブロッコリー、果物、いも類 など

◆ ビタミンE ◆

血行をよくすることで免疫力を高めます



鮭、ナッツ類、アボカド など



「学校給食アンケート」を行いました！

10月中旬に、市内13校（厚田・浜益地区を除く）の小学5年生と中学2年生を対象に、学校給食についてのアンケート（嗜好調査）を行いました。アンケート結果は、今後の給食内容の参考にさせていただき、また、人気の高かったメニューについては、12月から3月までの給食に取り入れていく予定です。

12月は・・・ 市内13校すべてで人気が高かった

「ラーメン」が、出る予定です。楽しみにしていてください！

