



12月

給食だより

令和6年 12月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

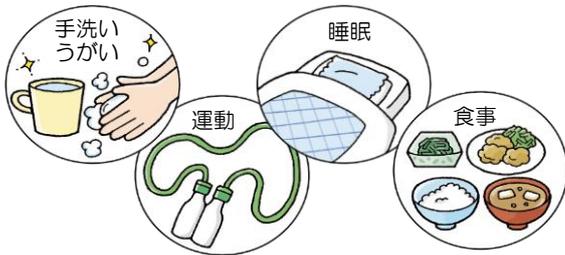
今年も残り1か月となり、寒さも厳しさを増してきました。空気が乾燥し、インフルエンザなどのウイルスによる感染症にかかりやすい時季です。石けんを使った手洗いやうがいを心がけ、感染症予防を行っていきましょう。

今月の給食目標
「寒さに負けない食事をしよう」

寒い時季は、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。

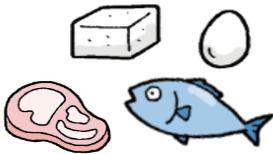


かぜ予防のポイント



気温が低く、空気が乾燥している時季には、免疫力が低下しやすくなります。そのため、しっかりと風邪予防していくことが大切です。適度な運動と睡眠時間の確保、手洗い・うがい、バランスの良い食事を心がけましょう。また、下の栄養素は風邪予防に大切な栄養素です献立に取り入れてみて下さい。

タンパク質



からだの組織を作り、からだを温めることで、免疫力を高めてくれます。肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。

ビタミンA



緑黄色野菜に多く含まれ、のどや鼻の粘膜を守ってくれる働きがあります。

ビタミンC



免疫機能を強化し、病気への抵抗力を高めてくれます。また、かぜをひいた時には回復を早めてくれます。野菜や果物、いも類に多く含まれています。

ビタミンE



血行を良くし、免疫力を高めてくれます。鮭やナッツ類、アボカドなどに多く含まれています。

学校給食アンケート(嗜好調査)へのご協力ありがとうございました!

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・・・

ほとんどの学校で人気が高かった

「ラーメン」

生振小・石狩中で人気が高かった

「さばのみそ煮」

石狩八幡小で人気が高かった

「チキンカツ」

花川南小・紅南小・南線小・双葉小で人気の

「ごまきゅうり」

が、出る予定です。楽しみにしててください!

