



土合小 給食だより (12月号)



今年も残すところあとわずかとなりました。この1年元気に過ごせましたか? 「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休み、食事を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。(1月の給食は、9日(木)から始まります。)



冬のエースは ビタミンACE!

寒い冬を元気に乗り越えるには、かぜの予防が欠かせません。かぜの予防には、粘膜を強くし、からだの抵抗力をアップさせることが大切です。食事では、「ビタミンエース」と呼ばれるビタミンA、C、Eを多く含む野菜や果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも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、のどや鼻の粘膜を強くし、鼻やのどからのウイルスの侵入を防ぎます。

◆ビタミンC◆

くだものや淡色野菜、いも類に多く含まれ、寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。

◆ビタミンE◆

いくら
種実類や植物油、かぼちゃ、魚介類に多く含まれ、血行をよくする働きがあります。

お知らせ

給食の写真掲載について

「今日はどんな給食を食べたのかな?」とご家庭で給食について親子で話すきっかけになればという願いを込めて11月から毎日の給食を写真で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

<https://tsuchi-e.saitama-city.ed.jp/shokai/kyushokusitu/>

11月15日(金)

ゼノワーズパン
さいのくにシチュー
こまつなとわかめのサラダ
ぎゅうにゅう

1月22日(金)

かてめし
アジフライ
まゆたまだんごじる
ぎゅうにゅう



《今月の献立から》

- ◆5日…くわいごはん 旬のさいたま市のくわいを使った炊き込み飯です。大きな芽も細かく切って使います。
- ◆10日…こぎつねごはん 新メニューのご飯です。きつねが大好きと言われている油揚げを使って給食室の釜で炊きます。
- ◆16日…コーンチーズドッグ 新メニューのパンです。コッパンに炒めたコーンをのせて万力カットを挟みチーズをまぶしてオーブンで焼きます。
- ◆19日…メルルーサのゆずあんかけ・冬至のかぼちゃすいとん汁 21日の冬至にちなんだ料理です。ゆずの果汁と皮を刻んで甘酢あんを作ります。すいとんは、調理員さんの手作りです。冬至には欠かせないかぼちゃを入れます。