

給食だより～冬の食生活について、考えましょう。～

小学校 炎のスタミナ週間（第2回）

11月8日から12日まで、小学校の健康委員会による「炎のスタミナ週間」が行われました。結果は次のとおりです。今回は、クラスの食缶の残量を健康委員が評価し、その順位を競いました。1位および2位のクラスと5日間自分の目標量を完食した個人には、健康委員会から賞状が贈られました。また、炎のスタミナ週間期間中の残量は、いつもの5分の1まで減少しました。

◇各クラスの食缶の得点と順位◇ ※得点は90点満点

下学年の部

1-1 69点（1位）

2-1 66点（2位）

3-1 40点（3位）

上学年の部

4-1 80点（2位）

5-1 70点（3位）

6-1 90点（1位）

	8日	9日	10日	11日	12日
献立	高菜の炒め物 ポテトサラダ 豆乳の味噌汁	ひよこ豆の炒め物 ひよこ豆の味噌汁 豆乳の味噌汁	高菜の炒め物 ポテトサラダ 豆乳の味噌汁	高菜の炒め物 ポテトサラダ 豆乳の味噌汁	高菜の炒め物 ポテトサラダ 豆乳の味噌汁
1-1					
2-1					
3-1					
4-1					
5-1					
6-1					



↑クラスの残量を記録している様子。



↑昼の放送で全校に告知を行いました。



↑給食終了後、結果を書き込みました。

11月の給食に学校の畑の野菜が登場しました



5年1組の皆さんから大根を、けやき組・2年C組の皆さんからごぼうを納品してもらいました。給食の「五目汁」の具材の一つとして、全校の皆さんに提供されました。とても新鮮で美味しかったですね。



寒さに負けない体づくり

寒く乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節となりました。手洗いマスクに加え、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるための4つのポイントを紹介します。

- ① 適度な活動と休養
- ② 体を温めること
- ③ ストレスを減らすこと
- ④ 腸内環境を整える



食事の面では、体を温めるたんぱく質や、体づくりを助けるビタミンA、ビタミンCを多く含む食品を多くとるとよいと言われています。冬野菜はビタミン類を多く含むので、積極的に食べましょう。

- 11月7日（火）の献立
- ごはん 牛乳
- いかのごましょうゆ焼き
- ひじきのカレー炒め
- 五目汁 青りんごゼリー

