



食育だより



第8号 令和元年12月18日発行 豊郷北小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒い毎が続きます。年末年始にはたくさんの行事食や郷土料理、家庭料理に出会うことができます。その中には地域独特のもの、家庭独自のものなどいろいろあると思います。楽しい冬休みを過ごせるように、生活のリズムを整えて寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

おにぎりの日の様子

11月25日は「おにぎりの日」でした。自分の好みの具を入れたり、ふりかけでトッピングしたり、みんなそれぞれ工夫をしていました。



お弁当の日の様子

12月9日は豊郷地区4校一斉で「お弁当の日」を実施しました。子供たちは、事前に計画を立てて「地域の野菜を使って料理をした」「自分で全部作った」など楽しそうに話してくれました。自分で作ったことによって、お弁当作りの難しさを学び、お家の人への感謝の気持ちが生まれました。



冬至メニュー 12月20日

今年の冬至は12月22日です。給食では、少し早い冬至メニューを出します。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると言われています。また「ん」の付く野菜を食べると運が付くという言い伝えもあります。なので、南京（かぼちゃ）人参・大根を使用したほうとうやゆずゼリーを提供します。

ゆずは、ビタミンCを多く含んでいますが、皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。かぼちゃにはβカロチンが含まれていて、ガン予防や視力維持そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



ノロウイルス感染症とは



ノロウイルスは、嘔吐や下痢などの急性の胃腸炎の症状を起こす冬季をピークに発生する感染症です。人から人への感染や、食中毒として感染する場合があります。

ノロウイルスは人にしか感染しないため、ならないためには二枚貝などの十分な加熱、手洗いが大変重要になります。手洗いは、風邪予防など他の病気の予防にもなるのでしっかりと行いましょう！



11月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	にんじん	長野県	えのき	しめじ	はくさい
	じゃがいも	かぼちゃ	千葉県	キャベツ	パプリカ	
青森県	にんじん			かぶ	にんじん	
茨城県	にんじん	はくさい	埼玉県	きゅうり		
	ピーマン	さつまいも	栃木県	しいたけ	きゅうり	
	チンゲンサイ			ごぼう	ほうれんそう	
新潟県	しめじ	大豆もやし	宇都宮	もやし		

地産地消 野菜

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

さといも ねぎ だいこん はくさい



給食食材の放射性物質検査結果

千葉県で収穫された「キャベツ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。