

日ごろから、学校給食の運営についてご理解ご協力いただきありがとうございます。

12月に入ると寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすい時季になります。朝、昼、夕の3食をしっかりと、栄養のバランスにも気をつけて冬を元気に乗り越えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

## 注意したい冬休み中の食生活

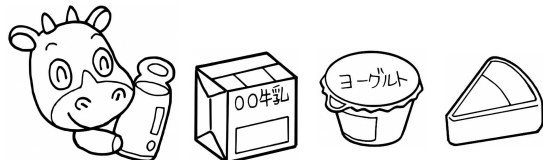
今年もあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みを迎え、子どもたちにとってクリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中におけるご協力いただきたい食生活のポイントを紹介します。

### ○油脂のとりすぎに注意



行事の多い年末年始は、ケーキなどを食べる機会が増えたり、肉料理や揚げ物などの油料理が続いたりしがちです。油脂のとりすぎは肥満に繋がります。食べ過ぎには注意して、油脂の多い料理1品に野菜料理を2品組み合わせるなどの工夫をしましょう。

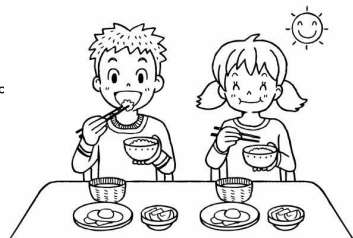
### ○牛乳・乳製品をとる



給食がなくなると、牛乳、乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。おやつにとるなどしてカルシウムをしっかりと補給しましょう。

### ○朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をすることで生活に良いリズムが生まれます。特にビタミンを多く含む野菜は、毎日きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝ごはんを抜いたり、不規則な時間に食べたりしていると体調を崩す原因になります。



## クリスマス献立を実施します。

もうすぐ子どもたちが楽しみにしているクリスマスがやってきます。学校給食では、少し早いですが12月23日（木）にクリスマス献立を実施します。この日は、生クリームロールケーキ、チョコクリームロールケーキ、豆乳と米粉のケーキの中から事前に選んだひとつをデザートとして食べる「セレクト給食」の日でもあります。

### <クリスマス献立>

- ・チキンライス
- ・もみの木サラダ
- ・野菜スープ
- ・クリスマスケーキ
- ・牛乳



## 12月22日(水)は冬至

冬至は、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。これは、「冬至」を「湯治」という言葉にかけて生まれた習慣だと言われています。また、かぼちゃは長く保存しておくことができるので、昔の人は野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、風邪などをひかず元気に過ごせるようにと冬至にかぼちゃを食べるようになりました。そこで、12月22日（水）に学校給食でも冬至献立を実施します。

### <冬至献立>

- ・ごはん
- ・納豆
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・三色おひたし
- ・牛乳

## 放射性物質検査の結果について（お知らせ）

11月に実施した検査の結果、以下の食材で放射性物質（セシウム-134、セシウム-137）は検出されていません。

ねぎ（玉川村産）