

給食だより

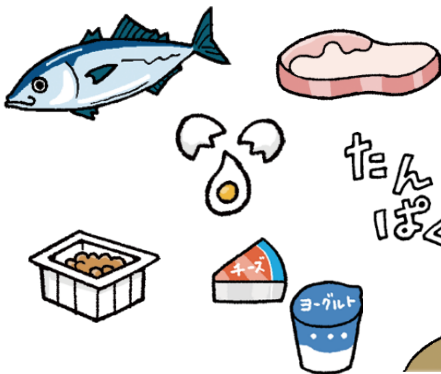
岩沼市立玉浦小学校
令和4年12月23日
No.5



かぜや感染症に負けない強い体つくりましょう！

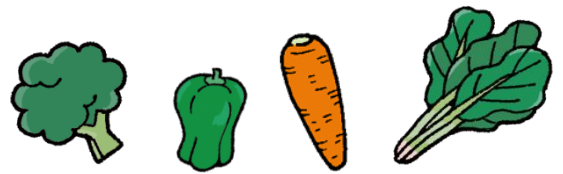
空気が乾燥し、寒くなる時季はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。

たんぱく質の多い食べ物



たんぱく質

ビタミンAの多い食べ物



ビタミンCの多い食べ物



かぜやインフルエンザなどの感染症を予防するためには、栄養バランスのよい食事を、1日3食きちんと食べることが大切です。特に体をあたため、寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンA」、コラーゲンの合成に役立ち、かぜ予防に効果のある「ビタミンC」が多い食べ物をしっかりと、感染症に負けない強い体づくりをしましょう。そして、新年の登校日には、みなさんの元気な姿を見せてくださいね。



ふゆやす

せいかつ

冬休みです。生活リズムをととのえてすごしましょう！

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

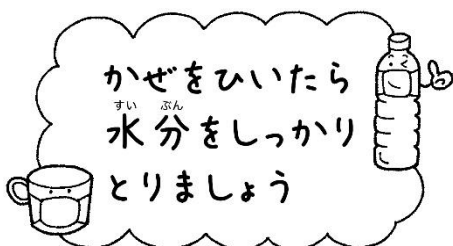


朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

たましゅうきゅうしょく 玉小給食ニュース(11~12月)

🏆「ワールドカップサッカー2022予選大会」の日本の
対戦国をイメージした世界の料理を提供しました。

みんなの応援が選手の方々に届いたかな？

「日本がんばれー！！」

- ・チュロス風きなこ揚げパン
- ・トマトミートオムレツ
- ・ザワークラウト風サラダ
- ・ポテトスープ

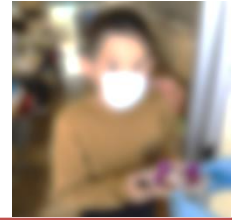
「スペイン風メニュー」



🎃今年の「ハロウィンかぼちゃクイズ」の正解者は5名でした。

5人のみなさんには、給食室から心のこもった手づくり

デザートをお届けしました。おめでとうございます！



😊3年生が育てた「白菜」を使った給食を、全校でいただきました。

「白菜のキムチあえ」はさくさくとした歯ごたえがあり最高でした。

「ひきな汁」は、白菜の甘みを感じられ体があたたまりました。

3年生のみなさん、ありがとうございました。



🍎今年もあとわずかとなりました。みなさんの思い出に残る給食はいくつありましたか？

また来年も給食をたくさん食べて、大きくなってくださいね！

🔍そして、おいしい給食を作ってくださった調理員のみなさん、本当にありがとうございました。



★「フルーツクリームサンド」
とってもおいしかったね！

★「玉小焼き肉」のタレには、
ひみつの果物が入っています。
(正解はりんごです。)

★宮城の郷土料理「しそ巻き」
にチャレンジ。

★12月最後の給食です。デザートは
みんなが楽しみにしていたケーキ♥

●「いわぬま食育ウィーク」の取組紹介(11月13日~19日)

今年のテーマは「健康COME!かむ!よくかんで食べよう」です。岩沼や宮城でとれた農産物を多く取り入れた「市内共通献立」を提供するなどの食育の取組を行いました。子供たちは、よくかんで食べると体によい効果があることを学び、給食時間は静かによくかんで食べていました。みなさんも1回30回かんで食べる「カムカムマスター」を目指してみませんか？



【市内共通の「いわぬまカムカム献立」】

「岩沼産りんごのゼリーはとってもおいしかったよ！」

【よくかんで食べよう「クロスワードパズル」】