



もぐしゃきだよ

町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
栄養士



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



20日にあずきとかぼちゃを使用した冬至白玉を給食で提供します。

【給食委員会考案献立】3日：さつまいもチップス、23日：アップルパイ

南成瀬小学校のみなさんが残さず食べてくれるような魅力的なメニューを給食委員会の児童が考えました。旬のさつまいもとりんごを使用します。楽しみにしててください。☺



《食育コーナー》 ～まち☆ベジもいもい大作戦を考えよう！～



11月19日と22日に4年生のクラスで食育の授業『まち☆ベジもいもい大作戦を考えよう！』を実施しました。「ベジチェック」を使用して、今自分がどれだけ野菜を食われているかを測定し、1ヶ月後にベジチェックの値を上げられるように、それぞれ目標を立て、4週間チャレンジシートに取り組んでいます。

※ベジチェックは緑黄色野菜に含まれる野菜の色の成分（カロテノイド）がどれだけ体にあるかを測定し、そのレベルで野菜の摂取状況を判断するものです。

＜今よりもっと野菜を食べられるコツ＞として

- ① 食事の買い物や、食事の準備・片付けを手伝おう。
- ② 外食やお弁当を選ぶときは野菜の色が多いカラフルな料理を選ぼう。
- ③ 朝・昼・晩3食しっかり食べ、朝食でも野菜を食べよう。

などお話ししました。

ご家庭でも料理のお手伝いや片付け、朝食でミニトマトなどの野菜を食べるなど、できることから取り組んでみてください。

【子供たちの目標】

- ☆ 給食の野菜を残さず食べる。
- ☆ 朝食で野菜を食べる。
- ☆ お手伝いをがんばる。

スモールステップで

がんばりましょう！

からだ 体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

＜10.11月の給食で使用した主な食材の産地について＞ 10/30～11/27

野菜	キャベツ	群馬、茨城	野菜	人参	北海道	野菜	水菜	茨城	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		小松菜	神奈川		ピーマン	茨城		鶏肉	岩手
	にんにく	青森			東京、町田		赤ピーマン	北海道		ししゃも	ノルウェー
	ごぼう	青森		白菜	町田、長野		じゃがいも	北海道		ちりめんじゃこ	和歌山
	なす	高知					さといも	東京		こ	
	エリンギ	長野		大根	神奈川、町田		かぼちゃ	北海道		いわし	銚子
	万能ねぎ	福岡		えのき	長野		さつまいも	町田		いか	ペルー
	ねぎ	青森、町田		舞茸	新潟		ブロッコリー	町田		えび	インドネシア
	玉ねぎ	北海道		しめじ	長野		カリフラワー	町田、新潟		さば	ノルウェー
	にら	茨城		セロリ	長野、静岡		みかん	和歌山		ぶり	長崎
	れんこん	茨城		豆もやし	栃木		柿	奈良		さけ	北海道
	きゅうり	群馬		もやし	栃木		りんご	長野		たら	アメリカ
	いんげん	千葉		かぶ	千葉、東京					卵	鶏卵

●学校給食費の納期限(口座振替日)について

11月分の口座振替日は**11月29日**、12月分の口座振替日は**12月25日**です。

振替口座の残高確認をよろしくお願ひします。