

12月給食たより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場

少しずつ寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。今年もあと1か月となりました。気温や湿度が低く風邪をひきやすいこの時期は、十分な栄養と睡眠をとり、体調の変化に気をつけて過ごすことがとても大切です。

子ども達が毎日健康に生活できるように、食事を通してサポートして行きたいと思います。毎年楽しみにしている人も多い、クリスマスセレクトデザートも実施します。楽しみにしていてくださいね。

風邪を予防しましょう！

これから季節は、風邪やいろいろな感染症が流行りやすくなります。毎日元気に過ごすために、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

～風邪予防おすすめ 食材～

からだの免疫力を高めるビタミンC



口や鼻の粘膜を健康に保つビタミンA



冬至とは？

冬至は、1年の間で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぼちゃは、β-カロテンやビタミンC、Eを多く含んでいます。これらの栄養素には、細胞の老化防止や免疫を高めるはたらきがあります。皮にも栄養たっぷりのため、皮ごと食べるのがおすすめです！！

今年の冬至は、12月22日です！

12月24日～西方地域クリスマス献立～

・ごはん・牛乳・チキン竜田

・ゆで野菜・ノンエッグタルタルソース

・クリスマスセレクトデザート
(ミニオムレット or いちごプリン or クレープ)

ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスは、毎年冬に発生しやすい食中毒です。汚染された食品や使ったトイレなど、いろいろな経路で感染します。

こまめに手を洗う、食品はよく加熱してから食べる、調理器具などは塩素か煮沸で消毒するなど、感染対策を徹底しましょう。

★特に食事の前やトイレの後は
しっかり手洗いをしましょう！