



令和3年度 12月号

きゅうしよくにゅーす

金山町学校給食共同調理場

寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。白ごろからのかぜの予防を心がけましょう。もしかぜをひいた場合は、栄養をとって、しっかり休養しましょう。

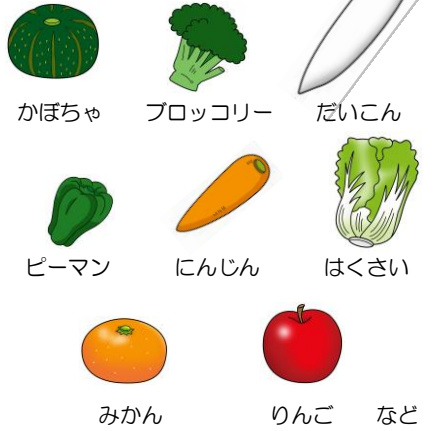


かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

ビタミンAとCで

免疫力アップ!

ビタミンAとCは、ひふや鼻・のどの粘膜を丈夫にし、抵抗力や免疫力をアップしてくれます。



かぼちゃとシンデレラ



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、肉を柔らかくする働き、食欲増進効果などもあります。

山崎地区の八瀬正美さんから、11月17日に、ねぎ20kgを無償提供していただきました!ありがとうございます!



給食の思い出を聞かせてください!

献立表と一緒に給食思い出アンケートを配布しました。12月15日(水)までの締め切りとなっています。ご協力よろしくお願いいたします!!

~学校給食用食材の放射性物質検査結果(事後検査)について~
11月8日から12日までの学校給食を検査した結果、放射性物質は検出されませんでした。

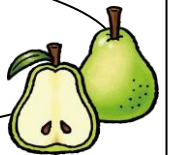
金山の秋の恵み、ありがとう! 秋のふるさと給食11月16日(火)



<明安小学校の様子>

- (献立)
- 金山豆腐の中華丼
- キャベツとむぎ豆のサラダ
- わかめと卵のスープ
- ラ・フランス 牛乳

ラ・フランスは、荒屋の阿部豊春さんが栽培したものです。ラ・フランスは追熟が必要なので、この日に食べごろになるように、収穫してくれました!



金山産のお米はおいしかった!!



サラダのキャベツがシャキシャキしていて、むぎ豆も歯ごたえがあった!!



豆腐のかたさがちょうど良く、豆腐にあんがからまっていて、ごはんが進んだ!!

ラ・フランスはちょうど食べごろで、とろけました。おいしかった!!