

















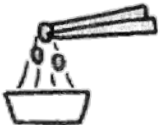



給食だより 12月

伊万里市学校給食センター

いよいよ12月。今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひく人も増える時期です。かぜの予防には、まず手洗い、うがいです。外から戻ったら必ず実行しましょう。そして好き嫌いなく食事をしっかりと、早めに寝て睡眠時間を十分にとって疲れをためないように心がけましょう。

寒さに負けない食事！

かぜに負けない体をつくるには、好き嫌いしないでバランスのよい食事をとることが大切です。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

かぜに負けない抵抗力をつけよう！(ビタミンA、ビタミンC)					
 にんじん	 ほうれんそう	 ねぎ	 だいこん	 かぼちゃ	 はくさい
 ブロッコリー	 れんこん	 さつまいも	 みかん	 いちご	
しっかり食べて体力をつけよう！ (たんぱく質)			体を温めよう！(脂質) ※でも、とりすぎには気をつけてね		
 魚	 たまご	 肉	 油(揚げ物)		
 大豆製品	 MILK	 乳製品	 BUTTER	 バター	

親子給食会がありました！

11月16日(水)黒川幼稚園で親子給食会がありました。この日は『ふるさと食材伊万里の日』でもあり、各部屋で先生から給食についてのお話を聞いた後に食べ始めました。いつもと違って、お母さんたちと一緒に給食を食べ、とても楽しく食べることができたようです。

また同日、給食センターには伊万里小学校の育友会の方々が見学に来られました。「食器が焼きものだとさらにおいしく思えるし、伊万里ならではのいいと思います」や「地産地消、食の安全を考えての設備、環境設定されていることに感心しました」などの感想をいただきました。ありがとうございました。これかれも安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っています。

