

12月



きゅうしょくだより

志木市立宗岡小学校
H27(2015)年12月



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。
冬は、空気が乾燥し低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるっています。
風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう！



給食試食会

を行いました！！（11月4日実施）

給食試食会を11月4日（水）に今年度は実施させていただきました。

当日の献立は、PTA役員の方との相談を行い、「苦手な野菜をおいしく食べよう！」という
テーマで「ファイバードライカレー、牛乳、パリパリサラダ、柿」です。

保護者の方、交通指導員さんを含め、58名の方が参加をして
くださいました。

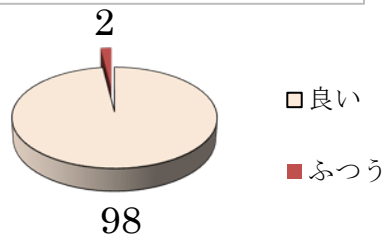
ここで、当日の感想をいくつか紹介させていただきます。



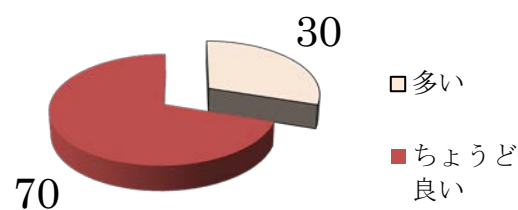
- ・ドライカレーもサラダもおいしかったです
- ・調理員の方々の子どもたちに対する愛がすごく感じられる美味しい給食でした。
- ・栄養のバランスのとれた給食で安心しました。子どもよろこんで食べています。とても美味しかったです。
- ・ゼロからしっかり作っている事も改めて知り、感謝します。また、子どもに話をしあげたいです。
- ・入学してスーパーと一緒にいけなくなったり、ご飯の用意一緒にしなくなったので食育から遠のいていたので改めて大切だと感じました。家でも食材の名前、方法など見直していきたいと思います。

☆試食会アンケート結果について（％）

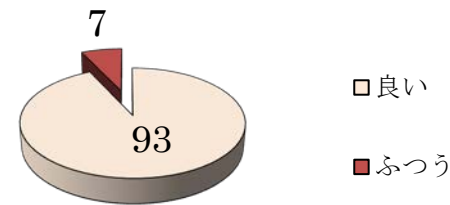
味つけはいかがでしたか？



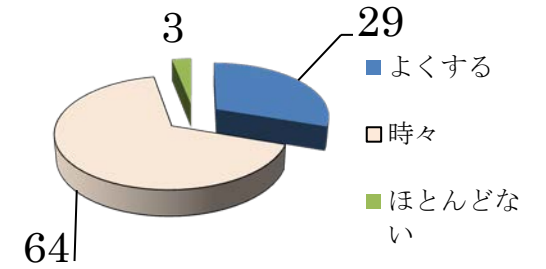
量はいかがでしたか？



彩りはいかがでしたか？



給食の話はしますか？



試食会を通して、毎日の給食についてご理解をいただき嬉しく思います。今後も、子どもたちに安全、美味しい給食づくりを頑張っていきたいと思います。

食べもの ひとくちメモ

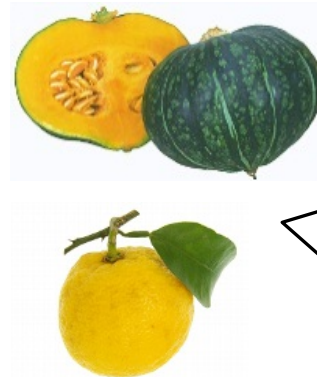
● 冬野菜 「冬野菜はからだを温める」

冬野菜には、大根・人参・蓮根など根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境下で育つので、体を温める力があります。寒い冬に、体を温める冬野菜を食べる事は、とても理にかなっています。現在、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて体調管理をしてみましょう。



● 風邪のひきはじめに「生姜」を食べよう

生姜のもつ独特の辛みと香りには、多くの薬効成分が含まれています。辛味成分のショウガオール、ジンゲロンは殺菌効果が非常に高いです。また、ジンゲロンは新陳代謝を促進し、発汗作用を高めてくれます。香気成分のジンギベロールなどは、解毒作用があります。風邪のひきはじめには、生姜汁などを飲んで体を温めましょう。



冬至の食べ物（かぼちゃ・ゆず）…冬至は1年を24に分けて季節の移り変わりをあらわした24節気の第22をさします。1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日に南瓜を食べたり柚子湯に入ること無病息災を願うという風習が今でも続いています。

