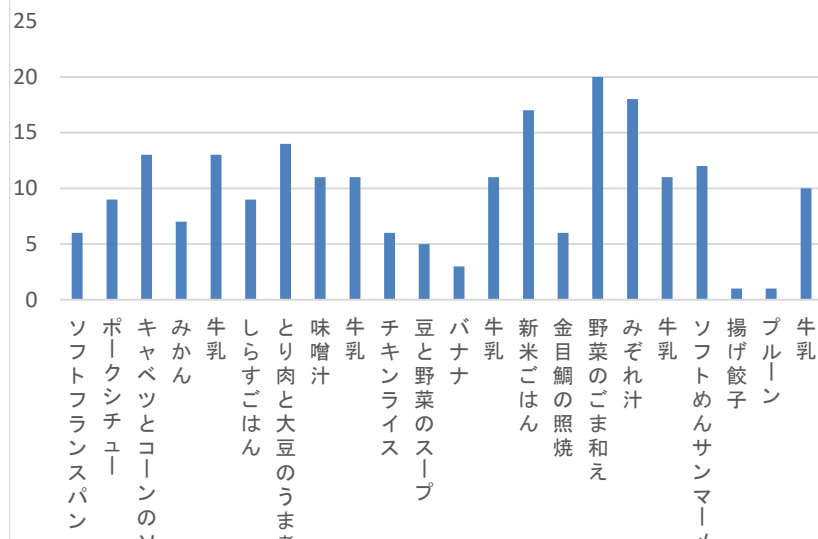


12月 きゅうしょくだより

11月後半は学校でも感染症が流行りました。今年も残すところあと1ヶ月です。この時期は、クリスマスや大晦日など人と会う機会も増えます。まだまだ気を付けられないといけない感染症、手洗いやうがいでの予防はもちろんのこと、バランスのよい食事を心がけましょう。

11月13日～17日の間、食べ残し調べを行いました。 その結果をお知らせします。



今年2回目の食べ残し調べでした。前回6月の調査時に比べて食べる量が増えてきて安心しました。特に低学年は数字にも表れてきており、すっからかんになるクラスも多くなってきました。和食の献立の日は、どうしても全体量が多くなってしまいうので残りが多くなりがちです。みぞれ汁などは食べ慣れないのか残りが一段と多くなってしまいました。

高学年になるにつれて食べる量も増えて6年間の積み重ねの大切さを実感します。しっかり食べることの大切さ、一口でも苦手なものへの挑戦に今後も取り組んでいきたいと思ひます。

『中学校給食試食会』を開催します！

★日時及び会場

- | | | |
|-----------|---------------|------|
| ①1月16日(火) | 12時30分～13時30分 | 長後公 |
| ②1月21日(日) | 11時～12時 | 湘南台公 |
| ③1月21日(日) | 11時～12時 | 市役所本 |
| ④1月21日(日) | 12時30分～13時30分 | 市役所本 |

★対象者

①藤沢市立小学校に通う6年生の保護者：先着20食

②～④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者
各回・各会場 先着50食(保護者のみの参加も可能です)

★注意事項

申請は1申請で3食までとなります。

★問合せ

藤沢市教育委員会学校給食課



2023.12

六会小学校(6)

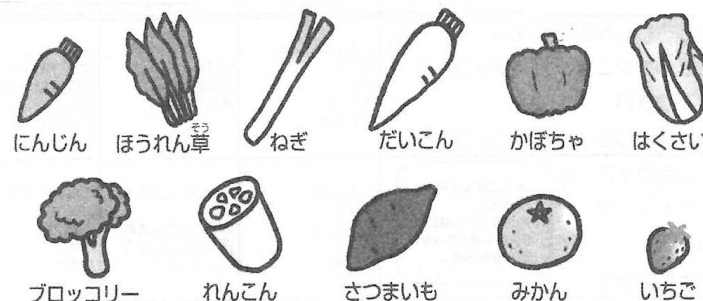
寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

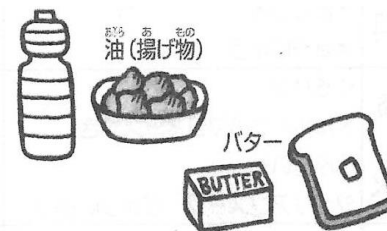


※ 体の抵抗力を高めよう！ 冬野菜を食べて体をぽかぽかに！



冬が旬の野菜は食べることで血行がよくなり風邪予防に効果があるといわれています。特に体の抵抗力を高めくれるビタミンA・Cやカロテンが豊富です。また冬野菜は寒さに耐えているため糖度の高い野菜が多く甘く感じられます。

※ 体をつよくしよう！たんぱく質も忘れずに！※ 体をあたためよう！



※でも、とりすぎには気をつけてね！

納豆やみそなどの発酵食品は腸内環境を整えて免疫力アップにつながるのにおすすめです。

試食会 電子申請



「試食会」と検索ください

12月16日(土)10:00～申込開始