



令和6年11月29日

七尾市立石崎小学校

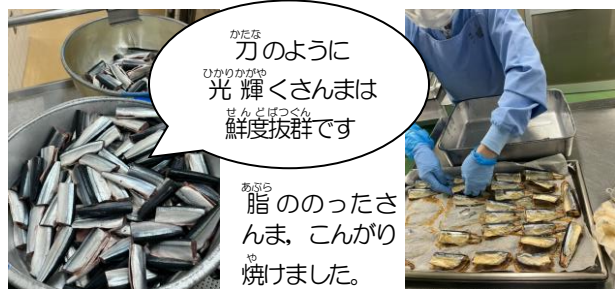
早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。12月は『師走』とも言いますが、文字通り『先生も走り回る』ようなあわただしさの中で、心もからだもなんとなく落ちつかない時期です。また、寒さも少しずつきびしくなり、空気が乾燥してくるので、カゼやインフルエンザが流行したり、ノロウイルスなどによる感染症にかかったりしやすくなります。

手には、汚れだけでなく、見えないカゼの菌やウイルスがついています。菌が多くついた手で食べ物にふれると、食べ物を介して病気にかかりやすくなります。家へ帰ってきた時、そして食事を食べる前には、必ず石けんで手を洗いましょう！そして、きれいに洗ったハンカチで、しっかり水気をふきましょ。



★★★ 旬のさんまをいただきました ★★★

11月19日の給食で、岩手県大船渡水産物商業協同組合の方から無償提供を受けた『さんまの塩焼き』を出しました。『東日本大震災の時にはたくさんの支援をいただいた。その恩返しとして、1月に震災に遭いまだ復興道半ばの石川県のみなさまに、大船渡でとれたさんまを食べてもらい、少しでも元気になってほしい。』という思いが込められています。また、岩手県より届いたさんまは、魚とく(和倉町)さんがご厚意で下処理してくださりました。



かたな
刀のように
ひかりかがや
光輝くさんまは
鮮度抜群です

あんな
脂ののったさ
んま、こんがり
焼けました。



とてもきれいに食べて
くれました。感謝です！

かん せん しょう よ ぼう エース 感染症予防に「ビタミンACE」を！



かんせんしょう よぼう めんえききょう さいきん からだ まも しゅく せいじょう はたら しょうよう
感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
えいよう よ しよくじ きほん こうさん か さよう エー シー イー ふく しよくひん と い
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
こうさん か さよう めんえききょう ていか ひ お かっせいさん そ はっせい はたら おさ さよう
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
いろ こ や さい 色の濃い野菜、レバー、ウナギ におお ふく に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	やさい くだもの るい おお ふく 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご あか 赤ピーマン かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも	いろ こ や さい しゅじつるい ぎょかいりい 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 しよくぶつ ゆ おお ふく 植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

ふゆ やす 冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、うちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	い じょう こころ 以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

今月の 給食 じわもん

こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶり さば
はたはた 米粉 ねぎ かぶ 小松菜
チンゲンサイ 大根 れんこん
かぼちゃ さつまいも ゆず りんご

