



# 給食だより



## 令和5年12月号

柳田共同調理場

今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒い冬を元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！

### 寒さに負けない体をつくろう！

◇風邪を予防するポイント◇

**食事** 1日3回栄養バランスのとれた食事をとりましょう。  
特に「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」が大切です。



#### たんぱく質

からだを温め、寒さで消耗した体力を補います。



#### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を強くするように働きます。ウイルスに負けない粘膜をつくりましょう。



#### ビタミンC

抵抗力を高めるように働きます。ビタミンCは、毎日消費されるので毎日摂取する必要があります。



今年はずいぶん  
ひきま宣言！

### かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

## あえのこと



12月5日のあえのことは、奥能登の農家に伝わる風習です。「あえ」はもてなし、「こと」は祭りを意味しています。田の神様に一年の収穫を感謝する儀式です。代表的なお供え物は、小豆ごはんやたら汁、甘酒などです。お供えする料理はその地域、家によって様々ですが、食材は能登の地物を用いたものを使用するのが習わしとされています。



5日（金）にあえのこと給食を実施します。

### 感動のおいしさ！能登牛牛丼

11月29日の「いい肉の日」の語呂に合わせて、能登町産食材を使った「能登牛牛丼」をいただきました。能登町のおいしい特産品を町の未来を担う子どもたちに味わってほしいという思いから、能登牛とひやくまん穀のお米、町内農家で生産されたたまねぎを提供していただきました。



能登牛 A5ランクの証明書付きです！

能登町産たまねぎ

ひやくまん穀

献立表を見て楽しみにしてくれた子どもたちも多かったようです。やわらかくておいしい能登牛牛丼をみんなおいしそうに食べていました！

おいしい食材を提供してくださったことに感謝したいですね！

