

11月号 きゅうしょくだより

令和6年 11月
新座市立西堀小学校



晩秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザがはやる季節です。日ごろからうがい、手洗いをこまめに行い、しっかりと感染症の予防をしましょう。また、今一度生活リズムをふり返り、十分な睡眠、適度な運動、バランスよい食事により身体の抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。

～風邪予防ポイントその①～

『生活リズムを整えよう!!!』



～風邪予防ポイントその②～

『バランスのとれた食事をしよう!!!』

体の中のおもな働き
五大栄養素
おもな食品

エネルギー源になる	体をつくる	体の調子をととのえる	5大栄養素って、 元気にすごすために 大切なんだね!		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
ごはん、パン、めん、いも、砂糖	植物油、ラー油、バター、魚の油、ドレッシング	魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品	カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。	ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。	

地産地消ウィーク 11月11日(月)～11月15日(金)

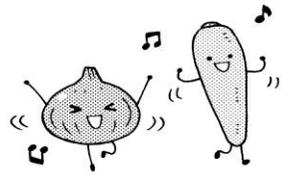
本校では、こなつな・さといも・だいこん・長ネギ・はくさい・さつまいも・かぶ・ほうれん草を地元農家さん(鈴木農園・尾崎農園)より届けていただいています。

埼玉県では、11月の第3週目に【地場産物強化ウィーク】として啓発しています。地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消のいいこと

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



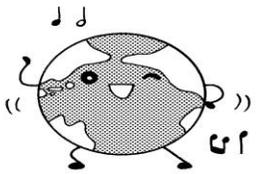
地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境にいい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



*** 今月の行事こんだて ***

11月11日(月)～15日(金) 地産地消ウィーク

埼玉県の郷土料理や、新座市の野菜を使用した献立を取り入れています

- ★かてめし・・・埼玉県秩父市やさいたま市で親しまれている郷土料理です。
- ★呉汁・・・埼玉県全域で愛されており、すりつぶした大豆を汁に入れた郷土料理です。
- ★キャロットオレンジゼリー・・・新座市内でとれたおいしく新鮮なにんじんを使います
- ★けんちんうどん・・・新座市産の6種類の野菜をふんだんに使用し、うどんを作ります。
- ★キャラメルポテト・・・尾崎農園さんのさつまいもを使用した人気のデザートです。

11月13日(水) ※七五三お祝い献立※

(こぎつね寿司・すまし汁・スイートポテト・牛乳)

七五三は、11月15日に、子どもの成長をお祝いする行事です。昔は今のよういろいろな種類の薬や病院がなく、7歳までは特に病気にかかりやすいとされていました。そこで、神様に元気に育つようをお願いする儀式が、今の七五三へと受け継がれています。

【ランチルーム給食について】

11月にランチルーム給食を計画していましたが、校外学習の学年が多数重なり、今年度は3学期に見送ることにいたしました。担任の先生以外の先生をお客様として招待し、一緒に給食を食べます。楽しみにしててください。

