

# \* 給食だより \*

令和4年11月29日  
台東区立金竜小学校

## 12月の給食目標

係や当番に協力しましょう



今年も残すところあとわずかとなりました。最近日は日が暮れるのが早くなり、寒さも増して冬の訪れを感じますね。空気も乾燥しているため、風邪が流行る時期です。手洗い・うがいを忘れずに行うようにしましょう。

各教室を回っていると、給食当番以外の人も一生懸命に準備や後片付けを手伝ってくれているクラスがあります。周りの人が協力することで、すばやく準備と後片付けができます。そうすると、ゆっくり食事をすることができ、慌てて食器を割ることもなくなるなど、良いことがたくさんあります。一人一人が助け合いの気持ちをもてるといいですね。

## リクエスト給食 結果発表

11月に全校児童を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。その結果を発表します。12月～3学期の給食で登場する予定なので、楽しみにしてください！

### 【主食部門】

- 第1位 揚げパン
- 第2位 ジャージャー麺
- 第3位 きつねうどん
- 第4位 カレーうどん
- 第5位 ご飯（白米）

### 【主菜部門】

- 第1位 鶏の唐揚げ
- 第2位 ジャンボ餃子
- 第3位 グラタン
- 第4位 肉じゃが
- 第5位 ハンバーグ

### 【副菜部門】

- 第1位 オニドレサラダ
- 第2位 ABCスープ（ミネストラスープ）
- 第3位 豚汁
- 第4位 海藻サラダ
- 第5位 わかめスープ

### 【デザート部門】

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 ふしぎな目玉焼き
- 第3位 ココアゼリー
- 第4位 果物
- 第5位 団子

## 寒さに負けない体をつくりましょう

新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。バランスの良い食事や、体を温める食べ物で寒さに負けない体をつくりましょう。

### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰ったときは、うがいも忘れずに行いましょう。

## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

### たんぱく質

体力をつける

### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する

### ビタミンE

血行をよくする

### ビタミンC

免疫力を高める