

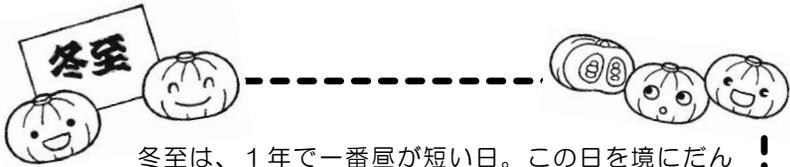


Table with columns for date,献立名, 体をつくる(赤), 体の調子を整える(緑), 熱や力になる(黄), エネルギー, and 家庭で食べてほしい食品. It lists daily school lunch menus and their nutritional values.

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

*毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のたまねぎ、長崎県産のかぶ、はくさい、みかんを使用する予定です。



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜや脳の血管の病気の予防になると言われています。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば長期保存ができます。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来からの知恵です。

また、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まります。

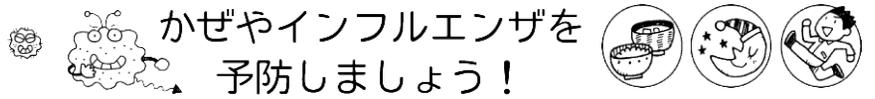
今年の冬至は、12月22日です。

22日の給食はかぼちゃの入ったコンソメスープです。



体の抵抗力をたかめて

かぜやインフルエンザを予防しましょう!



体の抵抗力をたかめるには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。

毎日の規則正しい生活がかぜやインフルエンザを予防する第一歩になります。冬休みの間も、規則正しい生活をし、かぜやインフルエンザにならないように注意しましょう。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・レタス・キャベツ・さつまいも
れんこん・きゅうり

《長崎県産》

にんじん・ねぎ・しいたけ・エリンギ・はくさい
かぶ・みかん

