



# きゅうしょくだより

平成28年度12月号 志木市立宗岡第四小学校

今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。風邪が流行ってくる季節です。3食の食事をしっかりととり、免疫力を高めて病気と寒さに負けない丈夫なからだをつくりましょう！

10月19日(水)さんまをかってよくだべようの取り組みの様子です。

うまくだべられたかな？ **さんまをかってよくだべよう！**

始めに先生から紙芝居を使って説明を聞きます。



みんな真剣に取り組んでいます！

じょうずに食べられました！



12月の給食集金  
日にち：12月1日(木曜日)  
金額：4100円  
おつりのないようご協力お願いします。

# 野菜で体のなかも大掃除

12月は年末の慌ただしさから食生活が乱れがちです。1年をしめくくる12月こそ野菜たっぷりを心がけ、体のなかも大掃除しましょう！

**肉類・揚げ物 1に  
野菜 2を目安に！**



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

**なべでたっぷりとろう！**



冬においしいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

**野菜は体のおそうじ屋さん**



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

**くだものも利用しよう！**



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。

**飯綱町のりんごが出ます！**

志木市と災害協定が結ばれている長野県飯綱町のりんごが12月6日に出ます！さみず農産物直売所さんちゃんより届きます。りんごの種類は『サンふじ』です。お楽しみに！



さみず農産物直売所『さんちゃん』

