

12月給食だより

とうきょうとりつたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎしな おと
校長 山岸直人

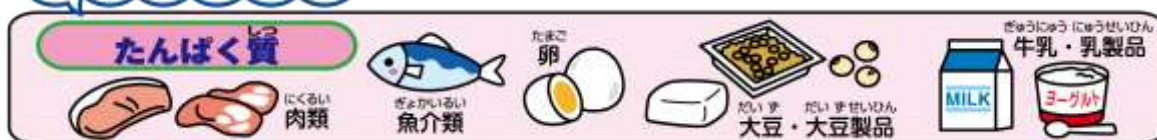
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。水が冷たいと、手を洗うのがイヤになりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使って丁寧に手洗いをするのが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



<リクエストメニュー>

12月15日 3年F組

12月23日 3年G組

今月は2つのクラスのリクエスト献立を提供します。F組からはハンバーグカレーのリクエストをもらいました。カレーと一緒にハンバーグを提供するのは初めてです。G組からはミニパフェのリクエストをもらい、こちらも初めてのメニューになります。お店で出てくるような大きなパフェは難しいですが、調理員さんと工夫して作りますので楽しみにしてください。

<行事食 冬至>

12月22日 かぼちゃのそぼろ煮

今年の冬至は12月22日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運氣があがるといわれ、昔から「かぼちゃ（南瓜）」が食べられてきました。かぼちゃにはベータカロテンやビタミンCがたくさん含まれており、風邪予防にぴったりの食材です。また夏に収穫されるかぼちゃは冬まで保存しておくことができ、甘みが増すので、ぜひこの時期に食べたい野菜です。