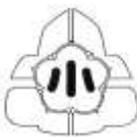


ランチタイム



令和7年度
石橋北小学校給
食だより
令和8年2月16日

2月

給食週間実施しました

1月29日(木)に給食保健委員会が中心となり、調理員さんをお招きして、「調理員さん感謝の会」を行いました。全校生が書いたお礼の手紙や児童会からの花束を調理員さんに手渡しました。

普段、調理員さんとは対面する機会はないので、直接お礼を伝えるとても良い機会となりました。献立は栄養士が考えていますが、それをどうおいしく調理するか、毎日手間暇かけて調理してくださっているのは、5名の調理員さんです。毎日おいしい給食が食べられるのは、調理員さんのおかげです。これからも感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきます。



給食週間標語

給食週間に、各クラスの廊下に給食の標語を掲示しました。感謝の気持ちが込められた、素敵な作品ですね。ぜひ見てください。



2月の地産地消のお知らせ

今日は、19日がしもつけいっぱい day です。下野市産の野菜や栃木県産の鶏肉をふんだんに使用します。市の助成金で、給食のお米は買っています。今月もいいごはんを味わってください。



今月の目標

食事マナーを身につけよう

- ・ゆっくりよくかんで食べよう
- ・おかずは少しずつ、音を立てないで食べよう



丈夫な体をつくる食べ物

病気から体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、免疫細胞を作る素になる、たんぱく質を多く含む食品をバランス良く選びましょう。

また、野菜や果物からのビタミンの摂取を忘れずに。

- ★にんにく・・・殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ★納豆、ヨーグルト等の発酵食品・・・腸内環境を整える。
- ★生姜・・・殺菌作用、血行を良くして体を温める。
- ★大根・・・胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- ★バナナ・・・血中塩分を排泄させる。
- ★小松菜、ほうれん草・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い、殺菌・デトックス作用がある。



風邪には、消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。

吐き気がなければ、柔らかく煮た野菜スープや卵がゆなども良いです。

