



深谷市立深谷小学校
深谷幼稚園
令和2年11月30日

今年もあと残り一ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養のバランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの予防には、まず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

しょくせいかつ こころ 食生活で心がけたいこと

やさい 野菜をたっぷり!



やさいはミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

あさ 朝のくだものは金!



さむ寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

しる ばい みそ汁1杯で 医者いらす!



ちようしょく ばい しろ
朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



しょうか
消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

* 無償で深谷市産ブロッコリー *

埼玉県産武州黒毛和牛をいただきました *

11月9日
埼玉県学校給食
供給協議会より
県産武州黒毛和牛の
すきやき



11月11日
ふかや園芸協会の
みなさんから
深谷市産ブロッコリー



埼玉県学校給食牛肉供給協議会から県産武州黒毛和牛を、ふかや園芸協会から深谷市のとりたてブロッコリーを無償でいただきました。牛肉は9日のすき焼きにブロッコリーは11日のふっかちゃんブロッコリーのごまサラダになって登場し、深谷小学校・深谷幼稚園のみなんで、感謝の気持ちで、おいしくいただきました。ありがとうございました。

深谷幼稚園のみなさんから 調理員さんへの プレゼント!



深谷幼稚園で大切の育てただいこんとかわいいふっかちゃんの切り絵のプレゼントをいただきました。深谷幼稚園のみなさん、ありがとうございました。

ありがとう

いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございます! かんしゃのきもちをこめて「だいこん」と「きりえ」のプレゼントです。



12月21日

冬至です!



冬至は一年で夜が一番長い日です。昔から日本では、冬至の日にカボチャを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運が呼び込むといわれています。かぼちゃは別名「なんきん」といい、にんじんれんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うどん)とともに「冬至の七種」とされ、運盛りの強力アイテムにもなっています。