



## ♪ 冬至の日のかぼちゃパワー！ ♪

～ビタミンたっぷりで かぜをふきとばそう！～

1 年の中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「**冬至**」といいます。  
昔から日本では、冬至の日にゆず湯に入って体をあたためたり、かぼちゃを食べて元気を付けたりする習慣があります。

かぼちゃは、夏にとれる野菜ですが、長く保存できるので冬までおいしく食べられます。  
ビタミン A やカロテンがたっぷりふくまれている、かぜの予防にもぴったりの食べ物です。

そこで、**冬至の日（12月22日月曜日）の給食**では、



**「美唄産かぼちゃサラダ」**が登場します！

美唄で収穫されたおいしいかぼちゃを味わいながら、寒い冬も元気に過ごしましょう ✨

☆12月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】＊エネルギー691kcal/650kcal ＊脂質 25.3g/21.7g ＊食塩 3.00g/2.0g 未満

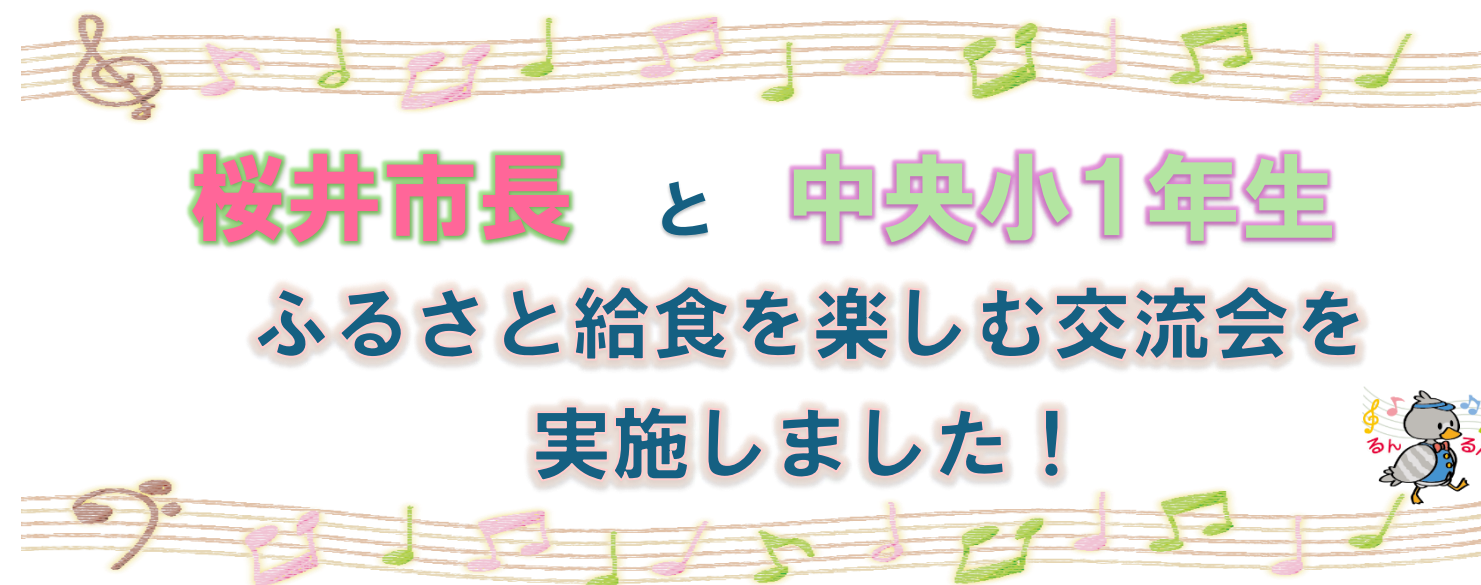
【中学生】＊エネルギー841kcal/830kcal ＊脂質 29.8g/27.7g ＊食塩 3.92g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。



☆美唄市公式の YouTube チャンネル☆ にて、10/24(金)のふるさと給食の様子が公開されています。右の QR コードを読み込むと簡単にアクセスできます。ぜひご視聴ください！



10月24日金曜日、桜井市長と中央小1年生がふるさと給食と一緒に楽しむ交流会を行いました。

桜井市長と子どもたちは机を並べて、美唄産食材をふんだんに使用したスープカレーやサラダなどを堪能しました。

また桜井市長は子どもたちの質問にも優しく答えてくださり、和やかで温かなひとときを過ごすことができました。

最後、桜井市長が退室される時には、「また来てね！」と名残惜しそうに手をふり、別れを惜しむ姿がとても印象的でした。



栄養教諭からの食の指導も行いました。

JA びばい様から、お米と玉ねぎをたくさんプレゼントして頂いたことを知らせると、「え～！すごい！！」「たくさんありがとう！！」と大きな歓声と喜び、お礼の言葉が沸き上がりました。

さらに栄養教諭が作成した動画、「給食のカレーライスができるまで」を視聴し、給食ができるまでには、農家の方や給食センター調理員、献立を考えている栄養教諭など、様々な人々が携わっていることが

わかり、日ごろから感謝の気持ちを持って食べる事の大切さを知る時間となりました。

