



# 給食たより

平成29年10月30日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
栄養士 岩崎 可愛

秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、朝食は必ず食べて、手洗い、うがい、衣服の調整などに気を配り、風邪を予防しましょう！



## かぜの予防に効果的な食品は？

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的といわれています。

★次の食品の中からビタミンAが多く含まれているものを3つ選んで書いてみましょう。



かぼちゃ  
多く含まれている食品

小豆

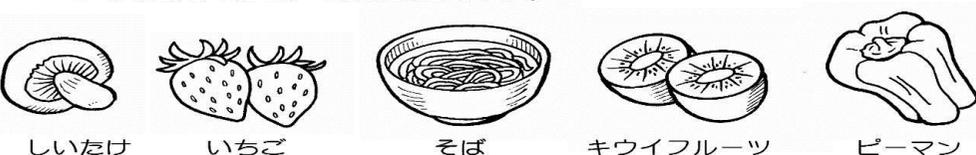
にんじん

ごはん

鶏のレバー

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

★次の食品の中からビタミンCが多く含まれているものを3つ選んで書いてみましょう。



しいたけ  
多く含まれている食品

いちご

そば

キウイフルーツ

ピーマン

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

白頃から、ビタミンAやCが多く含まれた食品をしっかり摂取して、かぜの予防を心がけましょう。



★問題の答えは・・・12月の給食たよりでお知らせします。お楽しみに！！

## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

### かぜの時は 安静に!!



暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かに過ごすようにします。

**ビタミン・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

## 11月の献立紹介

### 30日：ゲゲゲ忌

みなさんは、調布のまちなかを走る「鬼太郎バス」を見かけたことはありませんか。



©水木プロ

バスに描かれているのは、まんが「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する鬼太郎や目玉おやじ、一反もめんなどの妖怪たちです。

このキャラクターを生み出したのは、調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。水木しげるさんは鳥取県境港市で育ち、その後、昭和34年から93歳までの間を調布で過ごし、たくさんの作品を作り上げました。



©水木プロ

調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われています。

そこで11月30日の給食は「ゲゲゲ忌」にちなんで

◆水木しげるさんが大好きだったという「焼き飯、鶏団子鍋、お豆の甘煮」を取り入れました。

★保護者の皆様へ給食費納入のお願い★11月は1日(水)、よび日は15日(水)です。