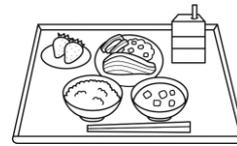




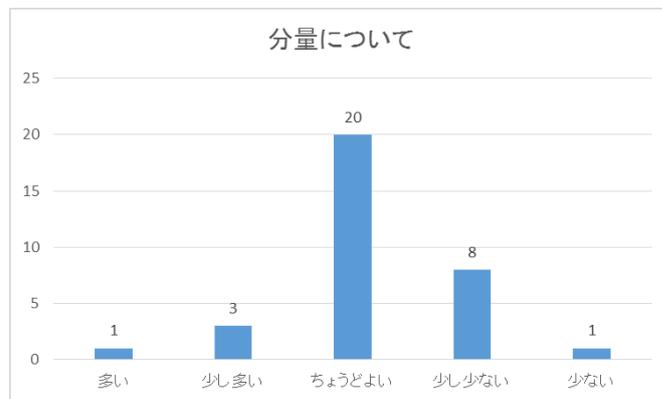
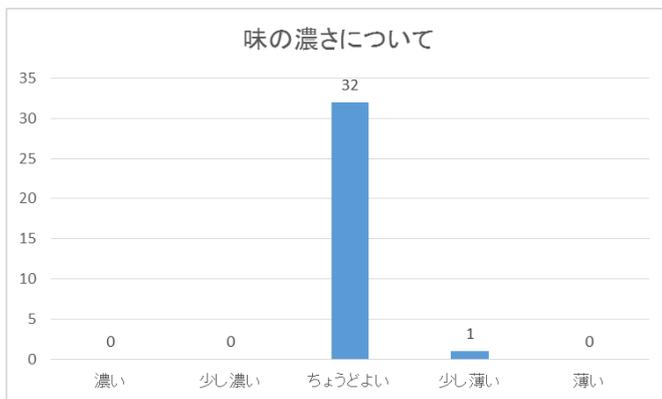
## 給食試食会を実施しました



11月7日、1年・ひまわり学級の保護者を対象に、給食参観・試食会を実施しました。ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。今年度は、クラスへの参観も実施することができました。お子さんの様子はいかがだったでしょうか？

当日は、アンケートにもご協力いただきありがとうございました。ご家庭での食育の様子や、本校学校給食への感想、ご意見をいただき感謝いたします。皆様からのご意見を参考にによりよい給食を目指していきますので、引き続きご理解とご協力の程よろしくお願いたします。また、配膳の補助をしていただいたPTA役員の皆様、おかげさまでスムーズな運営ができたことをお礼申し上げます。

### アンケートの結果より



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。給食では12月19日にかぼちゃいりすいとんをつくりまします。からだを温まりとてもおいしいですよ。楽しみにしていてくださいね。

