

LUNCH NEWS 12月

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりましたね。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、睡眠をしっかりとることも重要です。また、食事では、体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、そして冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



小金井桜献立

12/8.9

令和6年12月9日名勝指定100周年を迎えた小金井桜が、この先の100年もずっと続していくように願いを込めて今年も小金井桜献立を実施します。小金井市だからこそたくさんの桜があることを知り、大切に思い、守り、つなぎ、伝えていってほしいと思っています。

小金井市報「給食特集」

11月15日号の小金井市報に「給食特集」が掲載されました！企画、撮影、編集にも参加しました。QRコードを読み込むと調理動画、各校の小金井桜献立、江戸こがね汁の作り方の動画を見ることができます。

ぜひご覧ください！



政府備蓄米を使用します

政府備蓄米～消費者への安定供給のために～

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さん安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

●ごはん食の重要性

ごはんに様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。

- ・汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- ・郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。
- ・ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。



●お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度（6月末）として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間（5年間程度）備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。



低温保管のメリット

- ・新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ・栄養分の損失を防ぎます。
- ・脂質の酸化を抑えます。
- ・カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ・お米の保管上の安全性が確保できます。

掲示物紹介



新米食べくらべ
お米の食味チャート

給食室・配膳室前の掲示板では、見て学ぶ「食」を紹介しています。

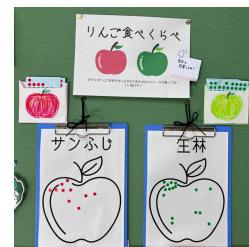
旬の食べもの
シルエットクイズ



目の愛護デー
間違い探し



りんご食べくらべ
どっちが好き？



ホームページ
<給食>
毎日更新中

11月の献立より

