

12月給食だより

令和6年 12 月
舟橋村立舟橋小学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。肌寒く、空気が乾燥しているため、体調を崩しやすい時期です。好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

注意したいね、年末・年始の食生活

12月は、クリスマスや年越し、お正月など、楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。行事の日以外は、朝昼夕の3食をしっかりと、普段通りの生活を送りましょう。冬休み中に、特に注意してもらいたい食生活のポイントを2つ紹介します。

朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をすることで、よいリズムが生まれます。休みだからといって、朝ごはんを抜いたり、不規則な時間に食べたりしていると、体調を崩しやすくなります。



牛乳・乳製品をとる

給食がない日は、牛乳・乳製品をとる機会が極端に減る傾向があります。成長期は、生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷蔵庫の中に、いつも牛乳や乳製品を用意しておいて、おやつに食べるなど、休み中もしっかりカルシウムを補給しましょう。



参考：月間「食育フォーラム」

12月8日は「有機農業の日」です。



2006年12月8日に成立した有機農業推進法から10周年を記念して、2016年に制定されたのが「有機農業の日」です。環境にも人にも優しい有機農業を広めようと、記念日に合わせて、様々な取組が全国で行われています。

舟橋村では、令和3年度から、村内で有機栽培された野菜や米を給食に取り入れています。有機栽培は、「化学肥料」や「農薬」を使わないため、草むしりをしたり、有機肥料を何度もあげたりする必要があります。手間暇がかかるため、栽培しているところはまだまだ少ないですが、村内で有機栽培が行われていることもあり、生産者の方と連絡を取りながら、少しずつ給食に取り入れることができています。今回は、記念日の次の日、9日に「有機米」をいただきます。



どろんこ農園(舟橋村)から有機米が届きます。