

**< お知らせ ~令和3年1月から3月の給食費について~ >**

現在、小中学生の給食費については、月額ひとりあたり 1,300 円の公費負担があり、小学生 4,300 円のところ 3,000 円・中学生 4,800 円のところ 3,500 円となっております。

今回、新型コロナウイルス感染症対策といたしまして、保護者のみなさまの経済的負担を軽減するため、さらに 1,000 円公費負担し、令和3年1月から3月の給食費を、小学生 2,000 円・中学生 2,500 円（中学3年生3月分のみ 750 円）といたします。

**かぜを予防しよう！！ ~かぜを予防するために次のことに気をつけよう~**

☆手洗い・うがいをしっかりしよう。

☆1日3食しっかり食べよう。

☆日中は活動的に、夜はしっかり睡眠をとろう。

**かぜの予防に欠かせない栄養素****・たんぱく質**

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

例) 肉・魚・卵・牛乳・大豆・大豆製品など

**・ビタミンA**

のどや鼻などの粘膜を保護し、体内に細菌やウイルスが入るのを防ぎます。

例) にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・卵・うなぎ・レバーなど

**・ビタミンC**

免疫力を高め、かぜを引きにくくします。

例) ブロッコリー・ピーマン・みかん・キウイフルーツ・いちごなど

**旬の食材「小松菜」**

小松菜は、江戸時代に小松川を訪れた第8代将軍徳川吉宗が、昼食に出されたすまし汁の冬菜を気に入り、小松川の名前をとって「小松菜」と名付けたとされています。小松菜は現在1年中食べることができますが、本来は冬に旬を迎える野菜です。霜の降りる冬になると、色味も濃くなり甘くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

食材産地調査（令和2年10月1日～10月16日）\*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

精白米	筑西市	鶏肉	茨城県 岩手県	にんじん	青森県	ねぎ	栃木県	ピーマン	鹿島市
牛乳	茨城県	だいこん	水戸市	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	キャベツ	筑西市
豚肉	茨城県	たまねぎ	北海道	さといも	桜川市	えのきたけ	福岡県	こまつな	結城市