



給食だより

令和元年12月 白山市立北陽小学校

栄養士 森下加奈子

あつという間に今年も残り1ヶ月となりました。

最近、寒さが日に日に増し、かぜやインフルエンザの流行・ノロウイルスによる食中毒なども多く起こる季節となりました。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、栄養のバランスも考えて、体調を整え元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。

ビタミンACEで冬を元気に!

冬が旬の野菜・果物・魚介類には、ビタミンを多く含む食品がたくさんあります。

しっかり食べて、体の抵抗力を高め寒い冬を元気にのりきりましょう!

ビタミンA
かわねんまくつよ
 (皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
じょうぶからだやくだ
 (丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
けっこう
 (血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

《残食調査結果についてのお知らせ》

2回目の残食調査(11月1日~15日)の結果についてお知らせします。(kg数は総合計です)

1日目 (%)		2日目 (%)		3日目 (%)		4日目 (%)		5日目 (%)	
白ごはん	0.4	チキンピラフ	0	白ご飯	0	白ご飯	0	麦飯	0
牛乳	0	牛乳	0	牛乳	0	牛乳	0	牛乳	0
ハタハタ米粉揚げ	0.01	ファルフアッレのサラダ	0.02	大豆とごぼうのごまがらめ	0.11	ブリのフライ	0	ポークカレー	0
小松菜磯和え	0.04	クラムチャウダ	0.01	おでん	0.01	ひじきのいり煮	0.02	ブロッコリーとキャベツのサラダ	0.01
肉じゃが	0.03			みかん	0.08	豆乳汁	0.03		
1.38 kg		0.54 kg		4.12 kg		3.21 kg		0.47 kg	

※残食量がわずかなため、計算上「0」表記になります。

	kcal	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム	食塩量(g)
栄養素純摂取量平均	685	25.8	24	370	2.3
基準値	640	24.0	25%~30%	350	2.5

5日間残食ゼロだったクラスは3年1組、4年3組、6年1組、6年2組でした☆☆☆

11月は6月と比べて残食がとて少なくなりました。

後期になり、体が成長して、食べられる量が増えたことで残食が減ったのではないのでしょうか。給食の準備も早く出来るようになり、落ち着いて食べている様子が見られます。元気な体を作るためにもできるだけ残さないようにしましょう!

