


早いもので、2022年もあと一か月ですね。体調をくずさないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をこころがけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。



今月の給食目標
あさごはんを
たべよう

朝ごはんは目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。しっかりとエネルギーをとることが大切です。

朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみこんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



朝から元気さん




ふりかきまわし

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

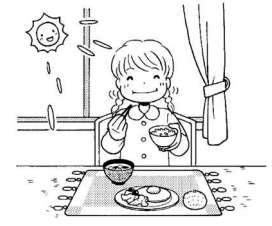
VS

朝からへろ子さん



ふりかきまわし

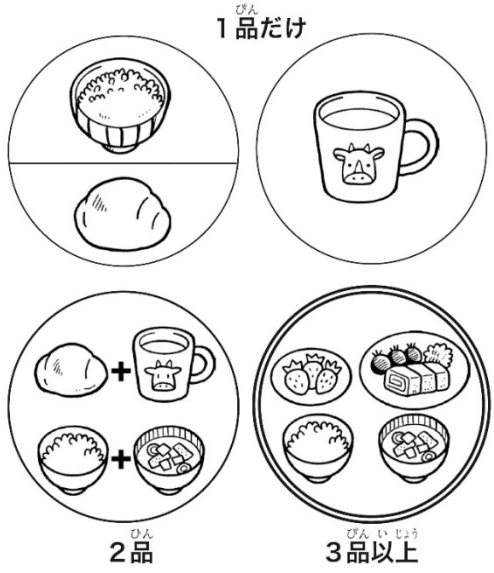
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている



どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。




かぼちゃとシンデレラ



もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。





給食だより

令和4年 12月
宝立小中学校(後期課程)
7~9年用

早いもので、2022年もあと一か月ですね。体調をくずさないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をこころがけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。



朝ごはんは目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。しっかりとエネルギーをとることが大切です。

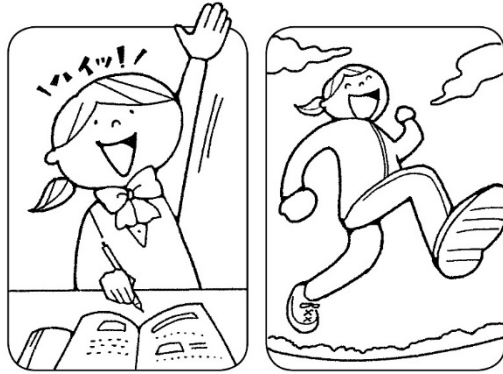
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみこんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

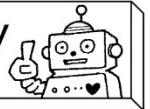
学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



Let's study English!



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



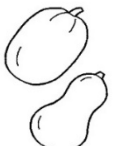
日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

