



きゅうしよくだより

令和5年 1月
宝立小中学校(前期課程)
1~6年用

令和4年も残り数日になりました。冬休み中も生活リズムをくずさずに元気に過ごすようにしましょう。

やさいをたべよう

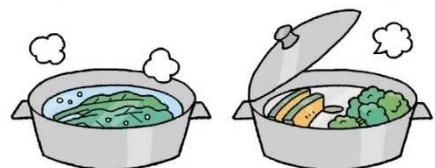


1月7日は
人日の節供

野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

冬休みの過ごし方について



早寝



早起き



朝ごはん



手洗い



うがい



食べすぎ注意

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

1月24日~30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

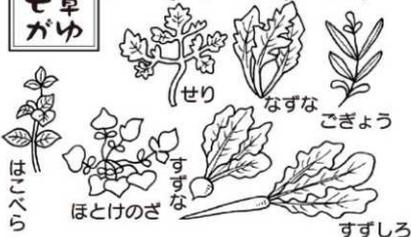


睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くことで疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



七草がゆ



ぶりは出世魚

ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。



1月24日からの学校給食週間に、全国の郷土料理が登場します。お楽しみに！！



給食だより

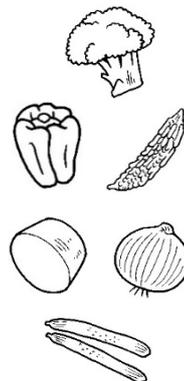
令和5年 1月
宝立小中学校(後期課程)
7~9年用

令和4年も残り数日になりました。冬休み中も生活リズムをくずさずに元気に過ごすようにしましょう。

野菜を食べよう

◆緑黄色野菜

緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれん草など過熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組み合わせるようにしましょう。



◆淡色野菜

淡色野菜とは、緑黄色野菜以外の野菜のことを言います。緑黄色野菜にくらべるとビタミン類やミネラルなどの栄養成分が少ないといわれていますが、近年の研究から淡色野菜に含まれる機能性成分の優れた働きが注目されるようになりました。

♥こんな料理がおすすめ♥

緑黄色野菜
おいしく食べて

栄養価
アップ!!

<p>温野菜サラダ</p> <p>にんじん ブロッコリー など</p> <p>煮物</p> <p>にんじん かぼちゃ さやえんどう など</p>	<p>スープ</p> <p>かぼちゃ ほうれん草 など</p> <p>野菜炒め</p> <p>ピーマン チンゲンサイ にんじん など</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

調理法 緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープをつくる時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。

加熱調理で
たくさん食べよう **淡色野菜**

煮物
鍋物
スープ

加熱することによりかさが減って、たくさん食べられるほか、汁ごと食べられるため水溶性ビタミン類が効果的に摂取できます。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1月24日~30日
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くとうれがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともわれています。

1月24日からの学校給食週間に、全国の郷土料理が登場します。お楽しみに！！