



給食だより

平成 30 年 12 月

宝立小中学校

1～6 年生用

今年も残り 1 カ月になりました。かぜをひかないで元気にすごしたいですね。

かぜをひかないためには、①手洗い・うがいをする、②しっかり寝る、③しっかり食べる。みんなが自分でできることをやってみましょう。

12 月はそのヒントになるお話です。

12 月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！！

かぜに負けないようにするには、どんなものを食べたらいいのだろう？

まずは、バランスよくなんでも食べましょう。

いろいろな食べものをのこさず食べると、しぜんとバランスがよくなります。



<たんぱく質>

体を温め、寒さにまけない力をつけてくれます。



<ビタミン A・C>

「ねんまく」を強くして、カゼキンを体に入れないようにするのをたすけてくれます。



<暖かいもの>

暖かいものを食べて、体を温めると、カゼキんと戦う力がアップします。



行事や郷土の味にふれよう！

12 月はあえのこと、冬至、年越しと行事も多く、それぞれの行事食にふれるきっかけがあります。

また、能登の郷土の味がおいしい時期をむかえます。

行事食、郷土料理をたべて、知り、伝えていきたいですね。

○行事食

かぼちゃ料理



としこしそば



○郷土料理



しるしに (かなざわ市)

ぶりだいこん



がんばりました！残食調査結果

だんだん残食が減ってきたな～と思っていたので、11月の結果が楽しみでした。

11月は、6月と比べてどの日も残す量が少なくなっていました◎

“ちょっとがんばって食べる努力”の結果だと思います。これからもちょっとの努力をつづけていきましょう！

GOOD ㊗

「ニガテなものがあったけど、食べたよ」と言いに来てくれる人もいます。がんばっているのがステキですね★

給食だより

平成 30 年 12 月

宝立小中学校

7～9 年生用

今年も残り 1 カ月になりました。かぜをひかないように、手洗い・うがいなど、自分でできることには意識して取り組んでいきたいですね！

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

寒さやウイルスなどに負けない体づくりも大切。「食事」「運動」「睡眠」を意識して、免疫力をUPしましょう。食事でのポイントも参考にしてくださいね。

まずは、バランスよくなんでも食べましょう。

残さず食べると、いろいろな食品から栄養素を取り込むので、自然とバランスがよくなります。



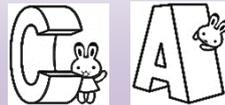
<たんぱく質>

体を温めてくれます。体温が上がるだけで免疫力がアップします。



<ビタミンA・C>

粘膜や細胞のつながりを強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



<体を温めるもの>

鍋や辛い料理、しょうがを使った料理を食べれば、体を温めてくれます。



チョウ（超/腸）おススメ！冬野菜

最近では、腸も免疫力のカギをにぎっていることがわかってきました。腸には善玉菌と悪玉菌とよばれる腸内細菌がいて、そのバランスが良い人は、免疫力も強くなるのだとか。

良いバランスを保つには、善玉菌をヨーグルトなどで摂取するほか、腸内で善玉菌のえさとなる食物繊維も摂取するのがポイント。

冬野菜には、食物繊維が多いものが多く、体を温める効果もあるので、いいことづくしです。



食物繊維の多い食物

みなさんが苦手としている食材が多いようですが、積極的にとりたいたいですね。



かぼちゃ・ごぼう
などの野菜



りんご・バナナ
などのくだもの

豆や納豆などの
豆製品



しめじ・干しい
たけなどのきのこ



じゃがいも
などの芋



わかめなどの
海そう





あえのこと

奥能登に古くから伝わる農耕儀礼。今年もその時期がやってきました。

給食では、12月5日に田の神様をもてなす御膳の献立になっています。恵みに感謝して頂きたいですね。