



給食だより

令和元年 12月
宝立小中学校
1~6年生用

今年も残り1ヶ月になりましたね。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手あらい・うがいをする、②規則正しい生活をする（しっかり寝て、しっかり食べる）。これを続けることですね。



ポイントは抵抗力！

抵抗力とは、体の中の警察さんのようなもの。
いつも体の中をパトロールしていて、ウイルスなどが入ってきたら悪さをする前にやっつけてしまいます。
この抵抗力が強いと、かぜや病気にならずに元気にすごせます！

食べることで、みんなが抵抗力のためにできること・・・



まずは、バランスよくなんでも食べましょう。
いろいろなたべものをのこさず食べると、しぜんにバランスがよくなります。



<ビタミンA・C>
ウイルスなどが体に入らないようにガードするのを手伝うよ！



<たんぱく質>
戦う強い体を作るほか、体を温め、寒さにまけない力をつけてくれます。

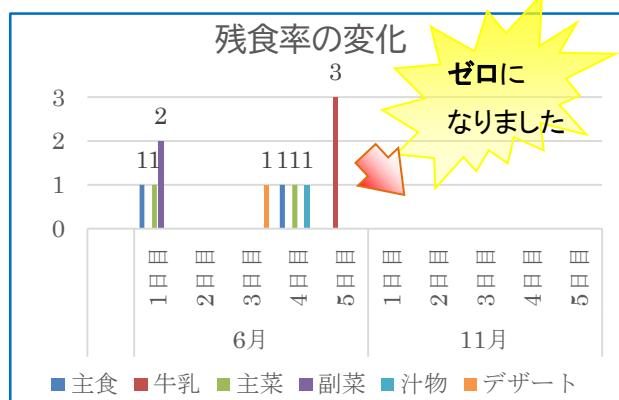


<温かいもの>
温かいものを食べて、体を温めると、抵抗力の戦う力がアップします。



ズばらしい！！残食調査結果

11月は、モリモリと残さずに食べられる人が多かったです！お残しバケツが空っぽの日が多くなってきました。
にがてなものがあっても、がんばって食べていることがお残しゼロにつながっています。
にがてにチャレンジするのはすごいことです！



◎先月の残食結果は、調査期間中、ずっと残食が0%で、びっくりしました！これは、4年間で初めてのこと。みんなのがんばりがとてもよく表れた結果でした。



給食だより

令和元年 12月
宝立小中学校
7~9年生用

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

寒さやウィルスなどに負けない体づくりが大切。「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。



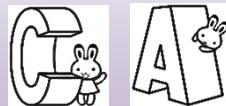
<たんぱく質>

体を温めってくれます。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、ウィ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、体を温めくれます。



チョウ（超/腸）オススメ！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“腸内細菌”が住んでいて、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、良い働きをしてくれる菌をヨーグルトなどの食品で摂取するほか、腸内で菌のえさとなる食物繊維も摂取して増やすのがポイント。

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ですが、積極的にとりたいですね。



かぼちゃ・ごぼう
などの野菜



豆や納豆などの
豆製品



りんご・バナナ
などのくだもの

しめじ・干しいし
たけなどのきのこ



じゃがいも
などの芋



わかめなどの
海藻



体の中から温めて
元気にすごそう！



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4日に田の神様をもてなす御膳をイメージした献立が登場します。あえのことでは、神さまに供えた御膳のおさがりを頂きます。給食でも、恵みに感謝して頂きたいですね。