

給食だより 12月号

平成 27年 12月 1日
宝立小中学校
作成者：浜野 友子

12月に入り、だんだんと寒さがきびしくなってきました。かぜがはやってくる時期でもあるので、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけてかぜをひかないようにしたいですね。

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

厚着して寒さをしのぐのもいいですが、からだの中からポカポカ温かくなったらいいと思いませんか？今回はそんな工夫をお話したいと思います。あわせて免疫力を高めてくれる栄養素も紹介します！

Point① 朝食はしっかり食べる

この季節、朝、ふとんから出るのがつらいと思います。でも、ギリギリまで寝ていて朝食を食べないと体が温まりません。しっかり食べて、元気に登校しましょう。

朝食でみそ汁やスープなどの温かい物を飲むのがおすすめです。



Point② 地元のものを！旬のものを！

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは体を温める性質があるといわれます。その逆で夏野菜や暑い地方でとれるものには体を冷やすものが多いようです。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。



Point③ 冷たいものはほどほどに



アイスや冷たいジュースは体を冷やすのに効果きめん！暖かい部屋にいても、冷たい物を食べれば体の中が冷えてしまいます。

Point④ からだを温める食べ物



鍋や煮込み料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカに。また、しょうがやねぎは体を温めてくれる食べ物です。

Point⑤ ビタミン類を積極的に

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしてくれます。緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。果物に多く含まれています。どちらのビタミンも免疫力を高めて、かぜにかかりにくい体になります。



寒さに負けない食事
 〓
 かぜ予防(免疫力アップ)の食事
 〓
 栄養バランスのよい食事
 +ビタミン類！

です。日頃から、栄養バランスのよい食事をとり、免疫機能を整えましょう！！



食育コーナー

☆11月より、山岸農園さんの大根、白菜、かぶ、かぼちゃが給食で登場しています。

3年生大祐さんのおじいちゃんおばあちゃんが作った野菜です。とってもおいしい野菜、ありがとうございます(♡)♪

☆11月は6年生の収穫した防犯りんごと、高枝さんからいただいた100個のりんごで、給食もりんご祭りでした。宝立はおいしいりんごがたくさんですね！！



↑写真は小学生



12 月に入り、だんだんと寒さがきびしくなってきました。かぜがはやってくる時期でもあるので、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分なすい眠を心がけてかぜをひかないようにしたいですね。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！！

厚着して寒さをしのぐのもいいですが、からだの中からポカポカ温かくなったらいいと思いませんか？
今回はそんな工夫をお話したいと思います。

ポイント① 朝ごはんはしっかり食べる

この季節、朝、ふとんから出るのがつらいと思います。でも、ギリギリまでねていて朝ごはんを食べないと体が温まりません。しっかり食べて、元気に登校しましょう。

朝ごはんのみそ汁やスープなどの温かい物を飲むのがおすすめです。



からだポカポカ

ポイント② 地元のを！旬のを！

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは体を温める性質があるといわれます。その逆で夏野菜や暑い地方でとれるものには体を冷やすものが多くあるようです。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。



からだのためにも環境のためにもいいよね。

ポイント③ 冷たいものはほどほどに



からだがかたくなる

アイスや冷たいジュースは体を冷やすのに効果てきめん！あたたかい部屋にいても、冷たい物を食べれば体のなかで冷えてしまいます。

ポイント④ からだを温める食べ物



ポカポカ

なべや煮こみ料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカに。また、しょうがやねぎは体を温めてくれる食べ物です。

寒さに負けない食事

=

かぜ予防(免疫力アップ)の食事

=

栄養バランスのよい食事！



です。白ごころから、栄養バランスのよい食事をとり、寒さやかぜに負けない強い体をつくりましょう！！

食育コーナー

☆11月より、山岸農園さんの大根、白菜、かぶ、かぼちゃが給食で登場しています。

3年生だいすけさんのおいちゃんおばあちゃんが作った野菜です。とってもおいしい野菜、ありがとうございます(v)♪

☆11月16日～20日にメニューごとの残量調査をしました。結果をお知らせします！！

| | こんだて | 残量 | コメント |
|-------|---|------|---|
| 16(月) | ご飯、柳川風煮、おさつサラダ、オレンジ、牛乳 | 110g | おさつサラダが残ってしまいました。 |
| 17(火) | ご飯、おこのみやき、かぼちゃのそぼろ煮、みそしる、牛乳 | 240g | かぼちゃがもっと多く残るかな、と思っていましたが、50gほどでした。 |
| 18(水) | 麦ご飯、かじりのかーあげ、まいたけとポト汁のバターチ、キハツとウイナのスープ、牛乳 | 650g | 苦手な人も多い魚メニューでした。魚は3切れほど残っていました。ご飯とスープがいつもより多く残っていました。魚メニューという小学生にとって時間がかかるメニューでありながら、いつもより食べる時間が少なかったことが1番の原因でした。 |
| 19(木) | ご飯、さつまいものかきあげ、ごまあえ、みそしる、牛乳 | 0 | なにも残っていませんでした！すばらしい！！ |
| 20(金) | きのご飯、とり野菜、大浜大豆のさっぱりが、牛乳 | 70g | よく食べてありました。きのご飯がほんの少し残っていました。 |