

# 12月 給食だより



令和6年12月  
津幡中学校長 泉 智一  
栄養職員 山田 優

いよいよ、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。体の抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけが大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない食事

栄養のバランスのとれた食事を日ごろから意識していますか？体に必要な栄養素を毎日しっかりと摂るために、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを心がけましょう。さらに、感染症を防ぐために、ビタミンA・Cがたっぷり含まれる野菜や果物、腸内環境を整えてくれる乳酸菌を含む乳製品を特に意識して食べるようにしましょう。



バランスよく  
食べるためには…

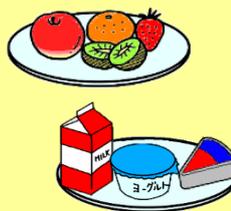


**主食・主菜・副菜・汁物(のみ物)**  
をそろえましょう



さらに！

食事、または間食に  
乳製品と果物をプ  
ラスしましょう。



色の濃い野菜を選  
んでよく食べましょ  
う。



給食はバランスのよい食事の  
見本です！



★丼は主食と主菜を  
兼ねます



\*好き嫌いをしすぎてしまうとバランスがわるくなってしまいます。  
苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになるとよいですね。

### 炊き込みご飯やピラフなどの変わりご飯は、給食室で手作りしています！



給食では、家庭とは違う作り方をします。業者さんから納品されたご飯に、給食室で作った具材（炊き込みご飯などは煮物、ピラフなどは炒め物）を、衛生的なロング手袋を着用した調理員が、ご飯に混ぜていきます。ちらしずしも同様に、すし飯に具材を混ぜています。むらなく丁寧に混ぜるのは大変ですが、美味しいご飯をみなさんに食べてもらうために頑張っています！



ですが、残食が多くて困っています…



まずは、ご飯ケースに入ったご飯を、すべて盛りきることを目指しましょう。具材が入っている分、いつもの白ご飯と同じ量を盛るとたくさん余ってしまいます。ご飯ケースに入ったご飯を等分して、盛りつけ量の目安をつけるという方法もありますよ。

変わりご飯の日の献立は、ご飯に具材が入る分、主菜または副菜が1品少ないことが多いので、栄養素をしっかりと摂るためにも、残さず食べられるといいですね。

★32人クラスの場合

8人分	8人分
8人分	8人分