

給食だより



平成27年12月

学校



12月の目標

食事と文化について知ろう



「師走」となりました。寒さが一段と厳しくなります。バランスよく食べて、しっかりと運動して、風邪を寄せ付けたい体づくりをしましょう。

もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みは、楽しい行事が盛りだくさんで、ついつい食生活が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを守って生活しましょう。

- 1 朝ごはんをしっかり食べましょう。
 - 2 クリスマスやお正月でごちそうを食べることが多くなりますが、食べ過ぎに注意しましょう。
 - 3 不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べましょう。
 - 4 給食がないので、家でも牛乳を飲むようにしましょう。
 - 5 おやつとり方を工夫して、砂糖や塩のとり過ぎに注意しましょう。
- 以上のことに気をつけて、元気に3学期を迎えられるようにしましょう。

日本型食生活

を見直そう!!



日本型食生活とは、米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスが良く、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。米には、体を動かすためのエネルギー源としての欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維も含まれています。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至に、ゆず湯に入るとゆずのいい香りのおかげで、1年間かぜをひかないといわれています。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれ、かぼちゃのことを「なんきん」と呼ぶ地方があることから、冬至にかぼちゃを食べる習慣となっています。かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれているので、かぜの予防に効果的です。

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう!



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。

抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいたら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



給食で

白菜の栄養

白菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出するはたらきがあります。ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいて、かぜ予防や免疫力を高めるはたらきがあります。また、食物せんいも多いのでお腹の調子を整えてくれます。



白菜

茨城県は生産量が全国第2位です。全体の約4分の1が茨城県産です。冬が旬の白菜は、寒くなって霜にあたると、甘みが出てさらにおいしくなります。スープ料理や鍋料理、漬物には欠かせない野菜です。