

12月給食だより

令和5年11月30日(木)

学校栄養職員 池田

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜ等の病気にかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

給食試食会 お世話になりました！

10月31日(火)に給食試食会を実施し、11名の保護者の方にご参加いただきました。献立はハロウィンにちなんで、「麦ごはん、牛乳、パンプキンカレー、豆腐サラダ、マンゴーゼリー」でした。試食中は、学校栄養職員から「本校の学校給食」と「中学生に必要な栄養素と給食」についてお話しさせていただきました。お話しした内容と保護者の方からのご感想を一部ご紹介します。



～ご感想～

- ・給食を久しぶりに食べることができて、懐かしく思いました。
準備も楽しかったです。給食ではカルシウムを多めに食べているというお話で、うちではあまりとれていないので助かります。
- ・とてもおいしかったです。毎日子どもたちが食べている給食を食べて、しっかり栄養が取れていることを知り、安心しました。今日のサラダ(カルシウムたっぷり)の材料など参考になりました。家でも作ってみます。
- ・自分は病院勤務なのですが、施術前くらいの衛生管理でびっくりしました。子供の必要な栄養量などが分かって勉強になりました。
- ・家ではあるもので調理し、栄養面ではそこそこでした。学校給食は、子どもも嫌いなものでも少しは口にしていると思うので、家でもチャレンジしてみようと思います。(ちりめんなど)
- ・すぐく栄養を考えて作られており、ふだん家でとれない食材を入れてあることがわかったので、良かったです。
- ・カルシウムや鉄分など摂取させたくてもなかなかメニューに入れきれなかったり、量をたくさん入れられなかったりするので、給食でたくさん入れてもらって助かります。衛生管理にも脱帽です。
- ・給食試食会に参加し、栄養を考えた献立を作ってください親として感謝しながらいただきました。徹底した衛生管理をされていることに驚きました。

①本校の学校給食

献立作成で心がけていること

- 安心安全な給食
- 栄養バランスのよい給食
- 地産地消(旬の食材)
- 行事食
- 食文化(郷土料理)

②中学生に必要な栄養素と給食

- ・給食では **1日に必要な栄養素の1/3** をまかなっている
- ・成長期の中学生は **カルシウム** と **鉄** が特に必要(大人より多い)
- ・**カルシウム** は家庭で十分な量をとりにくいとされていることから、給食では1日に必要な量の **1/2** がとれるようになっている
- ・カルシウムは牛乳などの乳製品以外の食材からもとれる(豆腐、ちりめん、納豆など)



12月22日は『冬至』

12月22日(水)は「冬至」です。冬至とは1年で1番太陽が出ている時間が短い、つまり、お昼の時間が短い日です。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が多くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぼちゃを食べる。

栄養価が高く、風邪予防の効果が期待できるかぼちゃ。そのまま煮て食べたり、あんこと一緒に煮る「いとこ煮」を食べる地域もあります。

ゆず湯に入る。

冬が旬のゆずは、香りが強いので、邪気を追い払うと言われています。良い香りでリラックス効果もあるので、ぜひお風呂に浮かべてゆず湯を楽しみましょう。



「ん」のつくものを食べる。

大根やうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。中でも「ん」が2つ付く『冬至の七種』と呼ばれる食べ物があります。



なんきん



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん

寒さに負けない食事をしましょう

体を作るもとはなんといっても食事です。不規則な食事、偏った食事を続けていると健康のためによくありません。朝・昼・夕の規則正しい食事、栄養バランスのよい食事を心がけ、寒い冬も元気に過ごしましょう!

体を温める食事を!

冷えた体に冷たいものを取り入れたら、体はますます冷えてしまいます。寒いときは、「フーフー」言いながら食べる温かい料理が一番ですね。



スパイスで体ぽっかぽか!

香辛料や薬味の辛味や香りにも、体を温める効果があります。ただし、刺激が強いため摂りすぎに気をつけましょう。



旬の野菜!根菜の力!

冬を旬とする野菜は、1年の中で最も甘く栄養価が高いと言われています。(例えば、冬のほうれん草のビタミンCは、夏の3倍!) また、根菜は体を温めてくれる作用があります。



たんぱく質はしっかりと!

寒さで失った体力を回復させる効果があります。



ビタミンもたっぷりと!

ビタミンは免疫力を高め、かぜにかかりにくくします。

