



きゅうしよく 給食だより



平成29年
12月
(おうちのひととよんでね)
太田市立休泊小学校

(毎月19日は食育の日)

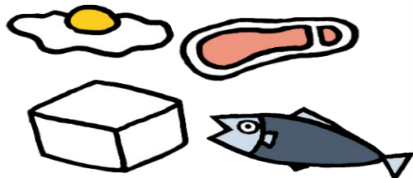
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか?年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふぎとばす冬の食事とは?

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

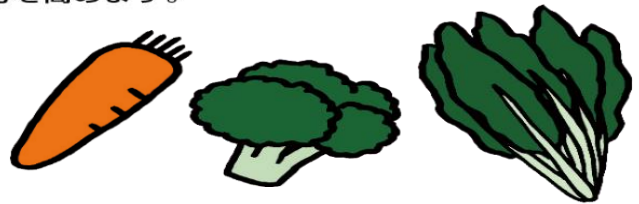
たんぱく質はたっぷり!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



脂質も上手に利用!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通過してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



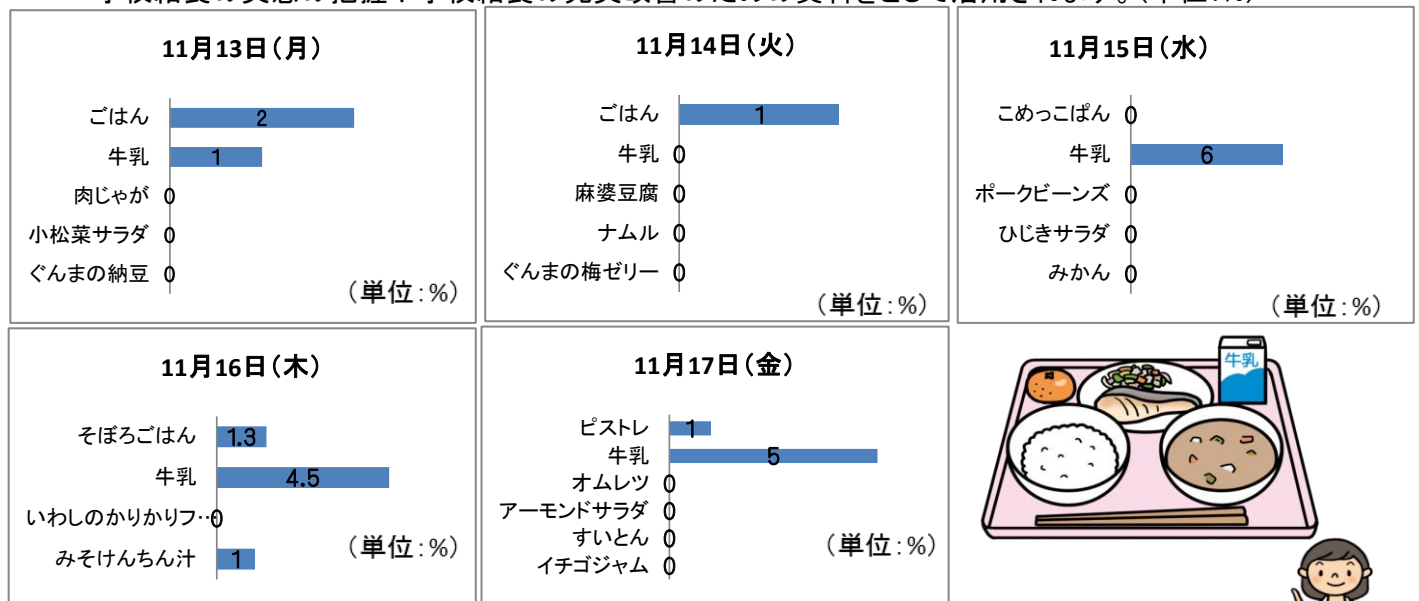
毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



11月の残量調査の結果 報告

11月13日(月)~17日(金)の5日間、3・4年生に協力をいただき給食の残量調査を行いました。この結果は学校給食の実態の把握や学校給食の充実改善のための資料として活用されます。(単位:%)



今回の残量調査の結果

どのクラスもよく食べてほとんど牛乳以外は残量がとても少なかったです。気温の低いときなど、牛乳は全校で残るときは30本から50本くらい残る事があります。牛乳にはたくさんのカルシウムが含まれています。学校では成長期の皆さんのためにカルシウムに関しては1日の必要量の1/2を摂れるように献立をたてています。カルシウムを必要とする骨量は20歳くらいまで蓄えられその後維持し、年齢と共に少し減少していきます。つまり20歳くらいがピークとなるのです。そのときまでたくさんの骨量を蓄える事が大切なのです。