

12月給食だより

今年ものこりわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、ぐっと冷え込むようになりましたね。また、もうすぐみなさんの楽しみにしている冬休みがはじまります。冬休みに入っても、学校がある日と同じように「早寝・早起き朝ごはん」を心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう！ 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、かき、柿、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>

冬がおいしい！！ だいこんの部位ごとのおすすめ料理

旬の野菜だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うためそれぞれ使いわけましょう。

からい ←

根の先の方はからみが強いいため漬物やみそ汁に。

→ 甘い

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など色々な料理に。

葉に近い方は甘みが強いいためサラダなどの生食に。

寒くても牛乳を飲もう！



寒くなると、牛乳の残量が増える傾向にあります。牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、しっかりと飲んでほしいと思います。学校給食は年齢に応じエネルギー・たんぱく質・カルシウム・食物繊維などの摂取基準がきまっています。牛乳を残してしまうと、エネルギーやたんぱく質、特にカルシウムは基準を満たすことができません。寒い冬も残さずしっかり飲みましょう。

牛乳が大好きなんです

朝 牛乳がおいしいなー

給食 毎日飲んでいるよ

夕 いっそ牛乳ぶろに入っちゃいたい…

ダメです！

牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

牛乳をのむとおなかがゴロゴロします

10代のうちに！カルシウム貯金

牛乳をのんで、おなかがゴロゴロすることを乳糖不耐症といいます。温めたり数回に分けてのむと症状がよくなります。乳糖不耐症やアレルギーの方は無理に摂取せず、ほかの食材からカルシウムを取りましょう。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。

カルシウムの多いたべもの(カルシウムの含有量)

<p>牛乳</p>	<p>さば缶 (130mg)</p>	<p>ししゃも3尾 (240mg)</p>	<p>小松菜 1/2袋 (150mg)</p>	<p>とうふ1/2丁 (130mg)</p>
-----------	--------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

牛乳以外にもカルシウムが多く含まれている食べ物はたくさんあるよ！好きなものを見つけて家でも食べてね。