

12月給食たより

寒さに負けない体づくりをしよう！

日が暮れるのが早くなり、寒さが身にしみる季節となりました。感染症の本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！

寒さに負けない食事の基本ポイント

3食欠かさずに、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。パンだけ、果物だけなどの偏った食事や、朝食抜きなどでは十分なエネルギーや栄養がとれず、免疫力が低下してしまいます。

感染症予防に効果的な栄養素

たんぱく質

体をつくる大切な栄養素です。足りないと体力低下につながり、かぜをひきやすくなります。

ビタミンA

皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC

かぜなどの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



6年生が給食を考えてくれました！

長万部小学校6年生が、家庭科で学習した五大栄養素や栄養バランスの良い食品の組合せを生かして、給食の献立を考えてくれました。給食を食べる人たちが喜んでくれる献立となっています。12月には次に紹介している4つの献立が登場します。皆さん残さず食べてくださいね！



12月5日 (木)

ごはん、ぎゅうにゅう、マーボー豆腐、
ほうれんそうのちゅうかサラダ、バナナ
「主菜、副菜は具だくさんにしました。寒くなってきたので、温かいマーボー豆腐にしました。マーボー豆腐で体を温めてください。お口直しにバナナをどうぞ！！」
たくさん食べてください。」

(長万部小学校6年生4班)



12月11日 (水)

ちゅうかどん、ぎゅうにゅう、コーンスープ、みかん
「主に体の調子を整えるものになる食品をたくさんとれる給食にしました。病気にかかりにくくなり、体の調子が良くなったりするような食材を選びました。」

(長万部小学校6年生5班)



12月17日 (火)

ごはん、ぎゅうにゅう、キャベツのみそしる、
ぶいのていやき、だいこんのもの
「和食をメインにした食品を使って、体の調子を整える給食を考えました。」

(長万部小学校6年生1班)



12月23日 (月)

ごはん、ぎゅうにゅう、いしかいじり、
シューマイ、ナムル
「主菜と副菜は中華系にしました。あとは、主に体の調子を整えるものになる食品が11種類と多いので、体調をくずしにくくなると思います。」

(長万部小学校6年生6班)

