



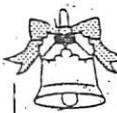
12月号

令和元年
(2019)
校長 山根浩孝
栄養士町野忠彦

校庭の木の葉もだいぶ散り、今年も暖冬とはいえない冬が吹くようになりました。これからは、この冷たい北風が慌ただしい年の瀬とともにクリスマスや正月といった楽しいひと時を運んび来てくれます。

早いもので今年のカレンダーも残すところあと1枚になりました。街ではクリスマスソングや色鮮やかなイルミネーションのほか、クリスマスグッズや来年のカレンダーなどが目に付くようになりました。忙しい年の瀬ですが子供たちの食事には、気を配りたいものです。これからは寒さも一段と厳くなり、本格的な冬将軍も間もなくやって来ます。野菜たっぷりの温かい食事で体の芯から暖まり、十分な睡眠と適度な運動にいがけ、寒さに負けない丈夫な体を作り、新しい年がむかうられますようにしましょう。

師走に入り寒さが身にしみるようになってきました。インフルエンザやノロウイルスが猛威を振るうのもこのからの季節です。原因となる菌やウイルスは、ドアノブや手すりなど生活用品のあちらこちらに付着していく、それが手に付くと口や鼻などから体内に入って感染してしまいます。食事の前やトイレの後、外から帰った時は手洗いやうがい(嗽)と行き予防しましょう。



生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 せいい g
今月の平均	833	32.3	26.3	384	141	3.6	324	0.57	0.62	45	3.8
国基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5

* 食塩は魚や肉のつけダレや煮汁、野菜のアリ坦々、うどんの汁等に使った、みじんごわゆ、塩を含む使用量です。

夏が旬のかぼちゃを冬至に吃るのはなぜ?



冬至は、1年で一番短い日です。昔の人は、夏にとれたかぼちゃを大事に長期間保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べることで、熱中症などの病気になりにくいとして、かぼちゃを食べていました。昔の人は、野菜の少ない冬を、かぼちゃを保暖して貴重なビタミン源にしていました。

寒さに負けない食生活をしよう!

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

手洗い



かぜの原因となるウィルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性がある。そのため、食事前には、せっけんを使い丁寧に手洗いをすることが大切。

食事



栄養が偏ると、体調をくずしやすくなる。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないよう、バランスのよい食事をすることが大切。

生活リズム



不規則な生活は、不調の原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切。食事、運動、睡眠・休養をきちんととり、体によい生活リズムをつくる。

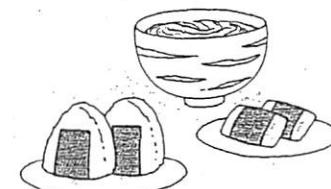
体にやさしい夜食とは?

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないでしょうか? ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。



おすすめのメニュー

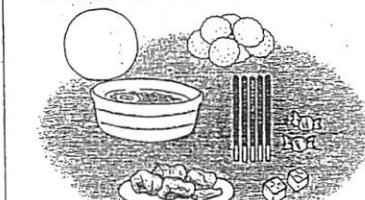
おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

あまり市販めぐらしのメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

手作りローストチキンでクリスマス

《材料》4人分 (20日の給食)

とり骨付きもも --- 4本(180g~200g)

(しゃぶや) --- 36g

(ざらめ) --- 20g

(みりん) --- 10g

(酒) --- 4g

(生姜・セロリ) --- 各2g

(スープ) --- 20g

《作り方》

①肉は骨に添えて包丁を入れ血抜きを。②(しゃぶや)のタレで30分程度弱ひき煮。(骨が強いため骨と身がはがれないので注意)

③(ざらめ)のタレを肉の裏面にめりこがら表面を5~10分カリカリになるように焼く。

④手で持つ部分をアルミで巻く。