

令和2年

# 12月給食だより

給食指導目標

きれいに手を洗おう

栄養指導目標

寒さに負けない食事をしよう

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

## 免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



## 食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で  
医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

## リクエスト献立の結果発表

今年も小学校6年生と中学校3年生のみなさんに「卒業までにもう一度食べた献立」を募集しました。結果を発表します。

- 1位：あげパン（ココア・きな粉）
- 2位：タコライス
- 3位：カレーライス
- 3位：おきなわそば
- 4位：ラーメン



リクエストの多かった献立は、12月からの給食に取り入れますよ。おたのしみに♪

## 魚の栄養 魚のすごさは食べてわかる!

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。青背の魚に多いDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



## 今月の行事食



8日（火）	カミカミ献立	かみごたえのある食べ物をつかっています。かむことを意識していただきます。
18日（金）	食育の日献立	毎月19日は「食育の日」です。今日は「沖縄料理」です。おいしく食べてください。
21日（月）	とうじ冬至	一年でもっとも昼の長さが短くなる日。沖縄ではトゥンジーシューシーを食べる風習があります♪
25日（金）	クリスマス	みなさんが楽しみにしている「クリスマス」。楽しい、おいしいクリスマス献立を届けます。お楽しみに!

## 今月の地場産物



きゅうり、とうがん、ねぎ  
こまつな、田芋、にんにく葉  
ビックリジャンボいんげん



## 県産和牛が給食に登場します!

沖縄県畜産振興公社より、子どもたちに県産和牛の無償提供が12月もありません。12月23日（水）の給食は、県産和牛を使用した「牛丼」が登場します。お楽しみに!