

令和5年

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、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。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れてはいけないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい
ブロッコリー れんこん さつまいも みかん いちご

体を強くしよう！(たんぱく質)

魚 卵 肉 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

体を温めよう！(脂質)

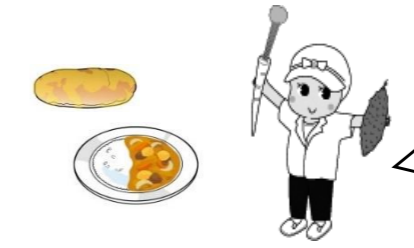
油(揚げ物) バター

※でも、とりすぎには気をつけてね！

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：揚げパン
- 2位：沖縄そば
- 3位：カレー
- 4位：ラーメン
- 5位：春雨スープ



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(金)	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。
19日(火)	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。
22日(金)	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ジュシーを食べる風習があります♪
25日(月)	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

小松菜 もずく しめじ からしな 田芋 あまさん

トゥンジージュシーについて♪
沖縄は、冬至の日に田芋をいれた「トゥンジージュシー」を仏壇に供えて食べる風習があります。本土では、冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたゆず湯に入ったりすることで冬の健康を願う風習があります。