



令和6年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分なすいみん時間を確保し、疲れをためないように心がけていきましょう。

今月の行事食・特別給食

13日(金) ビタミンの日献立

ビタミンB1が発見された日です。ビタミンの知識の普及させることを目的に制定されました。

19日(木) 琉球料理の日献立

毎月第三木曜日は「琉球料理の日」です。

20日(金) 冬至の日(21日)献立

冬至とは、一年の中でもっとも太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。沖縄では、冬至の日に田芋(ターナム)が入った「トゥンジージュシー」という炊き込みごはんを作り、仏壇に供える風習があります。

25日(水) クリスマス献立(2学期終了日)

今年も勉強や学校行事など一生懸命、取り組んできたのではないのでしょうか。今年最後の給食はクリスマスケーキを出します。何ケーキがでるかお楽しみに♪

今月の地場産物

- ・とうがん
- ・小松菜
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・しめじ
- ・青ねぎ
- ・チンゲンサイ
- ・ターナム
- ・えのきたけ
- ・にら
- ・セロリ

地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

好ききらいって悪いこと…?

誰にでもある「苦手な食べ物」。でも実は、子どもにとって、「苦手な食べ物」があるのは、当たり前のことです。それは、大人よりも味覚が敏感で、味を強く感じるからです。例えば、ピーマンの苦みも子どもはより強くその苦みを感じます。苦みや酸味を敏感に感じ取ることは、毒が入っていることや腐っていることに気づくために必要な、生き物としての生存本能でもあるのです。



苦手な食べ物は克服できるかもしれない!

成長に伴い、苦手な食べ物が食べられるようになることは、よくあります。苦手克服のために大事なポイントを紹介します。

POINT①

くり返し食べてみる

慣れは非常に大切です。最初は食べられなくても、少しずつ経験を重ねることで、徐々に受け入れられるようになることも多いです。まずは、なめてみるころからスタート♪



POINT②

周りの人がおいしく食べる

自分に近い人が、おいしそうに食べている様子は、興味を引き立てられると同時に、その食べ物が危ないものではないという安心感にもつながります。



免疫力を高めよう!

野菜をたっぷり!
野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。



寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。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、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

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。朝の食に果物を取り入れるのもおすすめです。



具だくさんのみそ汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。



よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

