

12月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米 かんぴょう ほうれん草
 ねぎ 壬生菜 キャベツ
 白菜 ごぼう 里芋 小松菜
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
 しっかり朝ごはん



朝が一段と冷え込むようになりました。起きるのが辛くなってきましたね。でも、しっかり朝ごはんを食べて、体の中から温めて登校しましょう。



寒さに負けない体を作ろう

風邪が流行する季節です。免疫力や抵抗力が落ちると、病気にかかりやすくなってしまいます。

●元気に過ごすための食事のポイント●

- 温かい料理を食べよう！ 血行がよくなり、体温が上がります。
- 根菜を食べよう！ 大根・れんこん・ごぼうなどは、体を温めます。
- たんぱく質を摂ろう！ 食べ物を消化し、熱に変える働きがあります。肉や魚など主菜を食べましょう。
- ビタミンAを摂ろう！ にんじんやほうれん草に含まれます。ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くする力があります。



★鍋やシチューにすると、この栄養をまとめて摂ることができるので、おすすめです。

- 3食しっかり食べよう！ 偏った食事だと栄養不足になり免疫力を下げてしまいます。

給食にはどんな栄養があるの？

・エネルギー 830kcal
 身体を動かすために必要！
 1日約2500kcalが目安

・たんぱく質 34g
 身体の約20%はたんぱく質
 皮膚や髪の毛、筋肉を作る



・脂質 23g
 エネルギー源になる
 細胞やホルモンを作るのにも重要

・カルシウム 450mg
 1日に必要な量の半分 骨や歯を作る他
 神経や筋肉の働きにも必要

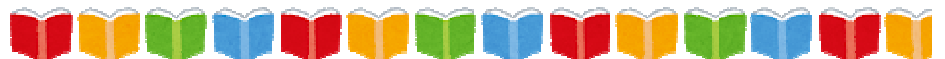
給食は1日に必要な栄養の1/3が摂れるように、計算しています。給食を残してしまうと、朝や夜にその分を食べなくてははいけません。しかし1度に多く食べると、内臓に負担がかかり病気を招いたり、栄養を吸収しきれなかったりします。そのため3食バランスよく食べることが大切です。

12月22日は冬至です



冬至は1年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至の日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯（ゆずを浮かべたお風呂）に入り、体を温める習慣があります。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、なぜ冬至に食べるのでしょうか？それはかぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンCが風邪予防に効果的で、長期保存ができるからです。また「ん」のつくものを食べると運が呼び込まれると言われ、かぼちゃ（別の呼び方で「なんきん」）やだいこん・れんこん・にんじんなどは縁起がいいとされています。給食では、22日（木）には冬至メニューとして、かぼちゃをたくさん使ったメニューが出ます。

図書コラボ給食



11月28日～12月2日の校内読書週間中に、図書コラボ給食を出しました。



「SPY x FAMILY」



「口福のレシピ」



「ワンピース」



「何者」



「サザエさん」