

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成30年12月号

千代田町立学校給食センター

おうちのひととよんでね

2018年も残すところあと1か月となりました。12月は冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭ではかぜをひかないようにと気を使われることでしょう。かぜの予防には帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、マスクの着用も有効です。十分な休養と栄養バランスのとれた食事をしっかりと規則正しくとり、体調を整えましょう。



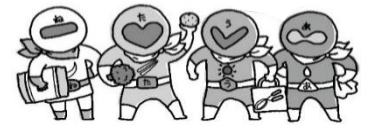
バランスをかんがえて食べよう

わたしたちは毎日の食事でいろいろな食べものを食べることで体に必要な栄養素を得ています。健康な体作りのためにも、毎日の食事でいろいろな食品をとるように心がけることが大切です。食事のときは主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

冬休み中はクリスマスやお正月など、ごちそうや外食が多くなりがちです。野菜の不足や脂質のとりすぎなど、栄養のバランスが偏らないように気をつけましょう。



ふゆやす げんき 冬休みを元気にすごそう！



ねるんジャー

参上！



冬休みは楽しい行事がいっぱい。夜遅くまでゲームをして、夜ふかしをしてはだめだよ。寝て、体を休めることはとても大切だ。乱れそうな生活リズムは「早ね早おき」でリセットしよう！

たべるんジャー

参上！



クリスマスやお正月など冬休みはイベントがもりだくさん。ごちそうの食べすぎは禁物だよ。野菜や果物、牛乳やチーズなどの乳製品もとりよう。

うごくんジャー

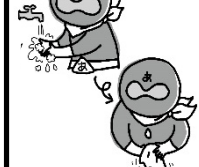
参上！



休み中もおにごっこやなわとびで体を動かせば、体がぽかぽか温まってくるぞ。運動もへっちゃらだ！でも汗をかいたらすぐにきかえよう。

あらうんジャー

参上！



「ただいま」のあと「いただきます」の前には必ずせっけんで手をあらおう！20秒が目標だ。目に見えないばい菌が君たちの体のなかに入ろうとつねもねらっているぞ。

にししょうがっこう 西小学校でとれた野菜が給食に出ました！

11月に西小学校の2年生が育てたさつまいも、3年生が育てた大根とほうれん草を給食に使用した。どれもとても新鮮でおいしくて、教室でも大好評でした。ごちそうさまでした！



ふれあい給食を行いました



ひがししょうがっこう 東小学校・西小学校の2年生と給食センターの調理員さんがふれあい給食を行いました。みなさんのためにおいしい給食を毎日作ってくれている調理員さんと好きな給食について話すなど、交流

を深めながら給食を食べました。食事ができるまでにかかわっているたくさんの方を思いうかべ、感謝の気持ちをこめて食事ができるといいですね。

試験シーズン到来！ 食育必勝法

あさ 朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけよう

午前中から行われる試験にベストコンディションで臨むためには、朝ごはんが欠かせません。当日だけではなく、ふだんからしっかり朝ごはんを食べる習慣をつけて体を慣らしましょう。ごはんやパンなどの主食はもちろん、卵や大豆製品、魚、肉などのたんぱく質をとると、集中力アップにも役立ちます！

いちにちさんしょく 一日三食 バランスの良い食事をしよう

「これを食べれば成績が上がる！」という魔法の食べものは残念ながらありません。日々のバランスの良い食生活の積み重ねが大切です。

ストレスに負けない体づくりをしよう

みかんなどのかんきつ類、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にたくさん含まれるビタミンCはストレスと戦うために欠かせない栄養素です。また、いわゆる青魚と呼ばれるさばやいわしなどに含まれるDHAやEPAは脳を活性化するのに役立ちます。

