

# 給食だより

毎月19日は「いただきますの日」  
 令和4年12月号  
 千代田町学校給食センター  
 おうちのひととよんでね

今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今月の給食目標  
 バランス良く食事を楽しもう。



## ACEとDで冬を元気に!!



冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとれるといいですね。じつはこれらのビタミンは、冬にいい食べものにたくさん含まれていますよ。

### ビタミンA(カロテン)



かぜの予防に役立ちます。冬野菜やみかん、冬に美味しい鱈、レバ一や卵に含まれています。

### ビタミンC



ダメージを受けた体をいたわります。果物や野菜、いもにも多く含まれます。

### ビタミンE



血の流れを良くし、体のサビつきを防ぎます。脂に溶ける性質があります。

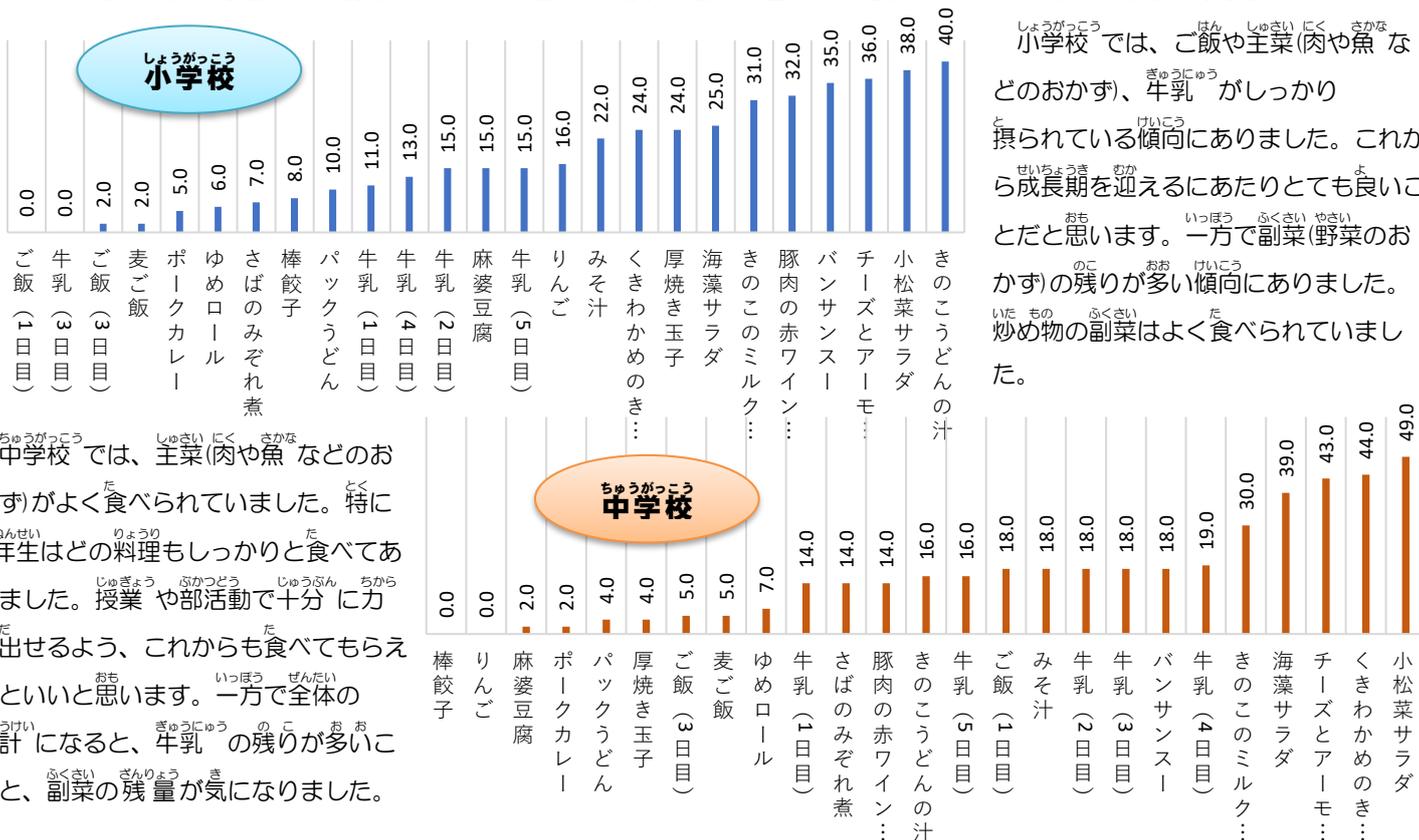
### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで、体の中で作ることもできますが、冬は食べものから意識してとる必要があります。

## 残量調査、ご協力ありがとうございました

11月14～18日で残量調査を実施しました。いつもと片づけ方が大きく変わりましたが、どのクラスもしっかりと取りくんでくれました。みなさんにご協力いただき出した残食率を、料理ごとに比較してみたところ次のようになりました。



中学校では、主菜(肉や魚)などのおかずがよく食べられていました。特に2年生はどの料理もしっかりと食べてありました。授業や部活動で十分に力が出せるよう、これからも食べてもらえるといいと思います。一方で全体の集計になると、牛乳の残りが多いため、副菜の残量が気になりました。

小学校では、ご飯や主菜(肉や魚)などのおかず、牛乳がしっかりと摂られている傾向にありました。これから成長期を迎えるにあたりとても良いことだと思います。一方で副菜(野菜のおかず)の残りが多いため、炒め物の副菜はよく食べられていました。