

給食だより

毎月19日は いただきますの日

2019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

早いもので今年も残すところ1か月となりました。日に日に寒さが増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなる季節です。しっかりと予防して、元気に新しい年をむかえられるようにしましょう。

*** * 寒い冬を元気にのりきろう * ***

食事



3度の食事をしっかりととりましょう。ビタミンCがたっぷりの果物や野菜も多めに食べましょう。

すいみん



早ね早おきを心がけましょう。十分なすいみんをとり、体をやすめましょう。

運動



体を動かして、体を温めましょう。運動をして、体力をつけましょう。

手あらい



外から帰ったときや、食事の前は必ず手あらいをしましょう。

かぜをひいてしまったら...

熱があるとき



熱があるときは水分をしっかりととりま。エネルギーもたくさん消費されるので、すぐに補給しましょう。

そうすい
にこ
煮込みうどん
スープ
くだもの
果物 など

のどがいたい せきがひどいとき



口当たりやのどごしの良い食品を選ぶと良いです。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけましょう。

ちや
茶わんむし
プリン
ゼリーよせ
など

下痢のとき



多くの水分が失われるので、スポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給します。食事は油の多いものはさけ、消化の良いものを選びましょう。

おかゆ
にこ
煮込みうどん
とうふ料理
スープ
など

スポーツ応援献立

今月も千代田中学校の2年生が「スポーツをする人のための給食」をテーマに考えた献立が登場します！

4日(水) 長田響樹さんの献立

とうもろこしにはビタミンB1が入っているので、持久力があがるので使いました。また、2群が少ないと思ったので、もずくスープにして無機質もとれるようにしました。さけのムニエルには運動でケガをしないように、ビタミンCが多いレモンを使いました。

東京オリンピックまであと1年！



スポーツ栄養学講座



～ケガをしてしまった時は？～

つき指やねんざ、骨折、すり傷など、ケガにはいろいろな種類があります。どんなケガの場合でも、ケガをしたら新しい細胞を作ることが必要なので、たんぱく質とビタミンCをしっかりととります。つき指やねんざでは、けんやじん帯を強くしたりするコラーゲン、骨折には骨を作るためのカルシウムとカルシウムの吸収を高めるビタミンD、すり傷などには亜鉛が効果的です。

たんぱく質

ヨーグルト チーズ 大豆
とり肉 ぶた肉 たまご

ビタミンC

いちご キウイ トマト
ブロッコリー にら

コラーゲン

手羽先 ゼラチン
たこ いか

カルシウム

牛乳 海そう
チーズ ひじき

ビタミンD

きのこ さけ
たまごの黄身

亜鉛

牛肉 チーズ
納豆 たまごの黄身

冬至



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「ん」が2つつくものを食べると「運」がよびこめるといわれています。また、邪気を追い払うといわれているゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ります。良い香りでリラックス効果があるので、ぜひお風呂に浮かべてゆず湯を楽しんでみてください。

「ん」が2つつくもの

