

12月給食だより

平成27年12月
高岡市立牧野小学校



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱まっているとかぜをひきやすくなってしまいます。また、冬は、空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



かぜを予防する生活のポイント



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気を付けましょう。まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取りましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

いろいろな冬野菜を食べよう

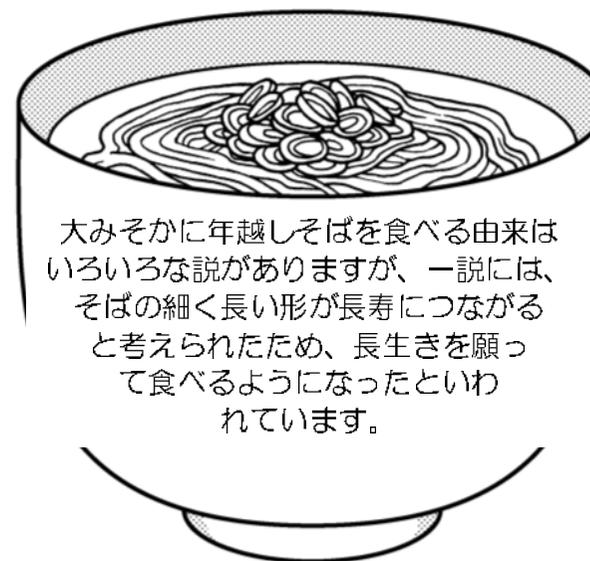


冬野菜には、大根や、ほうれんそう、はくさい、れんこん、根深ねぎ等があります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。なべ料理に使うとたくさん食材をとることができて、体も温まります。



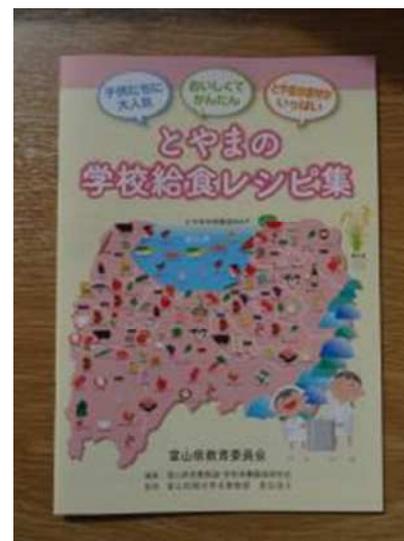
かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは体内でビタミンAにかわり、皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあります。そのほか、ビタミンC、ビタミンEも含まれているため、かぜ予防のために食べてもらいたい食材です。また、便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。

なぜ年越しそばを食べるの？



大みそかに年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一説には、そばの細く長い形が長寿につながると思われたため、長生きを願って食べるようになったといわれています。

「とやまの学校給食レシピ集」を配布しました。



毎日の学校給食は、安心安全な地場産物を取り入れ、児童生徒にとって不足しがちな食品を補い、栄養バランスのとれた献立を提供しています。このレシピ集は、学校給食の献立の中から、不足しがちな栄養を補って、小中学生に人気のある献立や、地場産物を取り入れた献立を掲載しました。

食材の選び方や、料理の方法、栄養バランスについてなど、レシピ集をご家庭で毎日の食事作りの参考としていただくことを願っています。