

給食だより



令和4年度
12月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

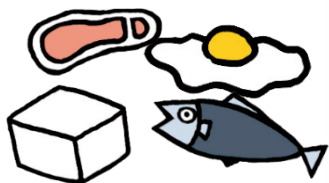
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか?年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふぎとばす冬の食事とは?

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

たんぱく質はたっぷり!

体を作るたんぱく質は、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



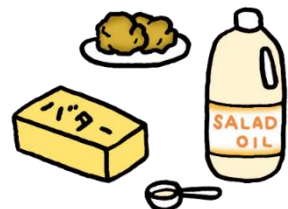
のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA!

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入します。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



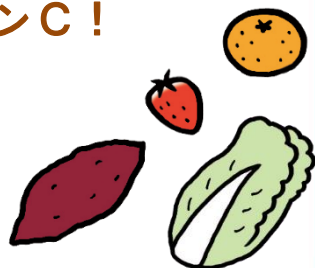
脂質も上手に利用!

エネルギーをつくり、体を温めてくれます。とり過ぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけではなく野菜や芋などにも多く含まれています。



外出後と食事の手洗い・うがい!

石けんを使っていねいな手洗いでウイルスを洗い落としましょう。



12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、油ものが多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにも油はたくさん使われています。油など脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじをするとよいでしょう。

肉類・揚げ物1に野菜2を目安に!



油の多い料理をひと口食べたらず野菜をふた口など食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべ物でたっぷり野菜をとろう!



冬に美味しい「なべ物」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。キノコやこんにゃくなどを利用して食物せんいもたっぷり。

野菜は体のおそうじ屋さん!



食物せんいは脂質の吸収を抑え、おなかの調子を整えます。野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。

くだものも利用しましょう!



くだものはビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいがたくさんとれます。

保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。引き続き感染症対策を踏まえた給食になっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

なお、12月分の給食費の引き落とし日は12月15日(木)を予定しております。

12月は12月・3月の2か月分の引き落としになります。

1・2年-8,200円 3・4年-9,000円 *5・6年-9,620円

*5年-11月実施社会科見学(延期)返金分減額対応(9,900円より減額)

*6年-11月実施社会科見学返金分減額対応(9,900円より減額)

よろしくお願いたします。