

きゅうしょくだより

みんな大好き福井市学校給食
Facebookページ



令和4年12月
明新小学校

あと1か月で今年も終わります。寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。生活リズムを整えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

貧血とは・・・

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少ない状態のことです。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄が足りないと酸素不足になってしまいます。

成長期の貧血は、身体の発育の遅れや集中力の低下などにも影響があるので、注意が必要です。

貧血にみられる症状

顔色が悪い



疲れやすい



頭痛



めまい・立ちくらみ



どうき・息切れ



手足の冷え



爪の色が白っぽい



貧血を防ぐには・・・

- ★ 朝・昼・夕の3度の食事を食べましょう
- ★ 好き嫌いせず、いろいろなものを食べましょう
- ★ 鉄の多い食べ物を食べましょう



毎月1日ごろの「鉄たっぷり給食」には、鉄が多い食べ物を取り入れています。

【鉄の多い食べ物】



レバー



牛肉



大豆・大豆製品



こまつな



きりぼ切干しだいこん

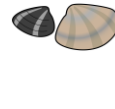


たまご卵



にぼ煮干し

あさり



いわし

ホスタウン交流給食～スロベニア～ 2日(金)

スロベニアは、日本の四国ほどの大きさです。自然がとても豊かで、「ヨーロッパの緑の宝石」とも言われています。



スロベニアでは、サラダにかぼちゃの種からとれる油やぶどうから作られる酢をかけて食べます。給食では、酢やしょうゆなどで作ったシンプルなドレッシングで味つけします。



ひき肉を細長い形にして焼いた料理です。給食では、トマトソースで煮込みます。



今年の冬至は「12月22日」

「冬至」とは、一年の中で昼が短く、夜が一番長い日のことです。かぼちゃには、風邪予防に効く「カロテン」が多く含まれています。そのため「冬至に食べると風邪をひかない」と言われています。福井県では、かぼちゃと小豆を煮た「冬至なんきん」を食べる習慣があります。



また、ゆず湯に入る風習もあります。ゆずには、血の巡りをよくする働きがあるため、ゆず湯に入ると体が温まります。

