



いただきます

今年も残すところ、あと3週間ほどとなりました。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。

『鉄たっぷり給食』

毎月1日ごろに、「鉄」の多い食べ物を使った、「鉄たっぷり給食の日」があります。

「鉄」ってなあに？

鉄は、血液を作る栄養素で、体中に必要な酸素を運ぶ役割をしています。体に鉄が足りなくなると、体は酸素不足になってしまい、疲れやすくなったり、頭がいたくなったり、息切れがしたりします。これが「貧血」です。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。

このマークが、「鉄たっぷり給食」のめじるしだよ。残さず食べよう！



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。

【鉄の多い食べ物】

12月の給食には、鉄の多い食べ物をたくさん取り入れています。



レバー



牛肉



大豆・大豆製品



こまつな



切り干しだいこん



卵



煮干し



あさり



いわし

★学校給食週間が実施されました(11月21日～11月28日)★

学校でお世話になっている調理員さん・施設技師さんへ、日頃の感謝を込めて、各クラスでカレンダーを作成しました。



感謝のつどいでは、給食委員会から、全校みんなの気持ちのこもったカレンダーと、お花をお贈りしました。

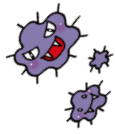
★給食を作ってきた中で、うれしかったのはどんなときですか？
『ろうかで見童のみなさんと会ったときに、「給食おいしかったよ」「全部食べれたよ」と、声をかけてもらったときと、食べ残ししかなかったときが、達成感があって、うれしいです！』

調理員さん
施設技師さんへの
インタビュー

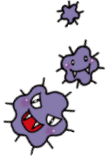
★今までに、一番大変だった作業は何ですか？
『除雪作業で、雪がふっているときは、次から次へと雪が積もってしまうので、大変です。』

★今までの中で、作るのが楽しかった給食は何ですか？
『揚げパンの、きな粉づけをするのが楽しいです。』



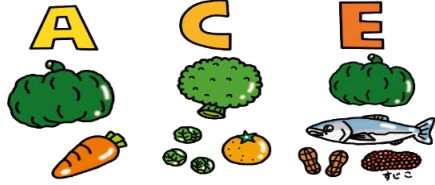


かぜをひかないようにね!



かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれる、ビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事では、たんぱく質が不足しないように気をつけます。たんぱく質のもととなる、肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめ料理です。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一は、ウイルスを体内に入れないことです。そのために、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで、ていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!

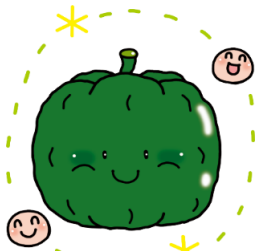


疲れがたまると、体の抵抗力がダウンします。朝・昼・夕の食事を決まった時間にとって、生活にリズムを作りましょう。そして、早めに寝ることも心がけましょう。

知っていますか 12月の食文化

12月は、「師走」とも言います。師(僧侶)が、走り回るほど、忙しい月という意味です。一年の最後をしめくくる月として、様々な行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ



「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、かぜ予防に効く「カロテン」が多く含まれています。そのため、「冬至に食べるとかぜをひかない」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」を食べる風習もあります。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかっ、つつましくも幸せに長生きできることを願っています。また、切れやすいそばにかけて、一年のわざわいを断ち切るといった理由から、食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、縁起がよいとされる材料がたくさん使われます。料理のいわれを調べながら準備のお手伝いをしたり、食べたりするのも楽しいですね。