



給食だより

令和6年度 12月号



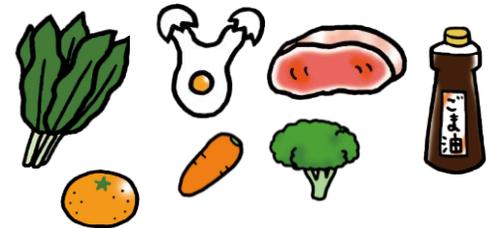
〈毎月19日は食育の日〉 〈早寝早起き朝ごはん〉

指宿学校給食センター

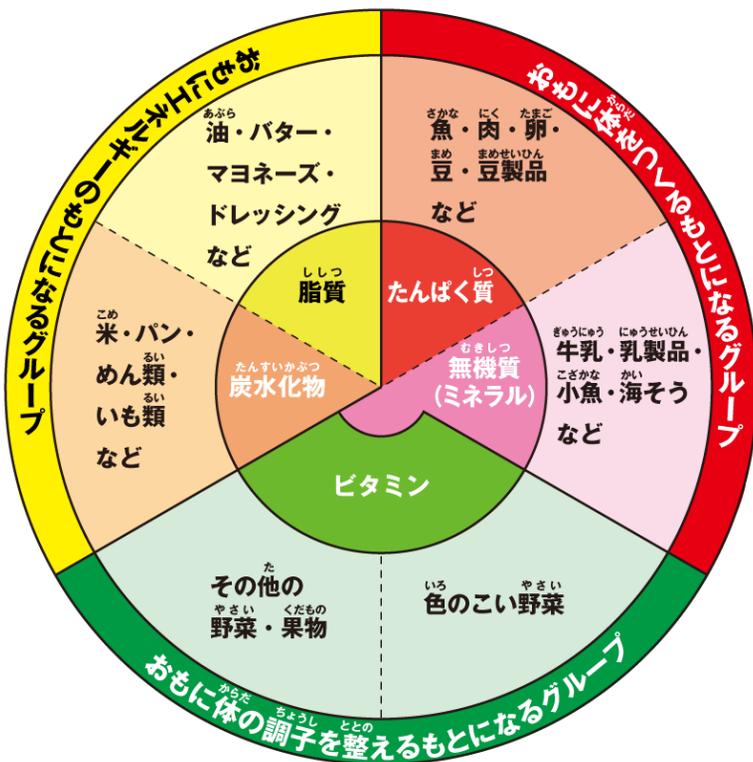
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



ごだいえいようそ 五大栄養素とは



五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもにエネルギーのもとになるグループ、たんぱく質、無機質（ミネラル）はおもに体をつくるもとになるグループ、ビタミンはおもに体の調子を整えるもとになるグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、穀物や魚、肉にも多く含まれています。

なお、栄養のことで何か心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。

★指宿『旬』野菜の日★

12月18日(かぼちゃ)

12月の指宿旬野菜の日は、冬至にちなんで、指宿産の『かぼちゃ』を使用します。この日のメニューは、“冬至かぼちゃのポタージュ”です。ホクホクして甘みたっぷりのかぼちゃをたくさん使用して作ります。



★掲示コーナー紹介★

10月・11月の給食で本とのコラボ給食が5回登場しましたが、紹介された本を読みましたか？

司書の先生が給食コンテナ室横に、掲示コーナーを作成し、本の紹介をしている学校もありました。



給食センターでは、11月に残食調査を実施しました。残食の状況は各学校で異なりますが、みなさんの学校の残食の状況はどうでしょうか？

食品ロス削減のためにも空っぽの食缶が返却されると嬉しいです。



からっぽがうれしいな♡