

給食だより

向日市立
第3向陽小学校
12月号

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さに加え、年末のあわただしさで、睡眠不足、疲労などが重なり風邪をひきやすくなる季節です。

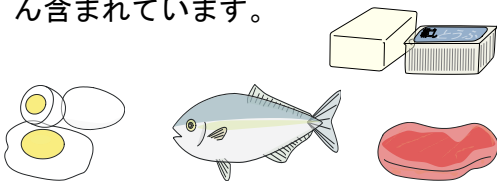
また、栄養バランスがくずれると体の抵抗力が低下し風邪のウイルスが入りやすくなります。この季節は特に食事のとり方に気をつけて、かぜに負けない強い体を作りましょう。



かぜ予防に大切な栄養素

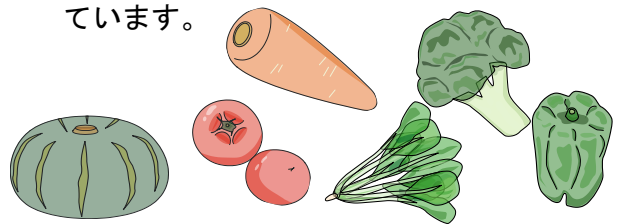
たんぱく質

たんぱく質はじょうぶな体を作る大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。魚・肉・卵・大豆製品などにたくさん含まれています。



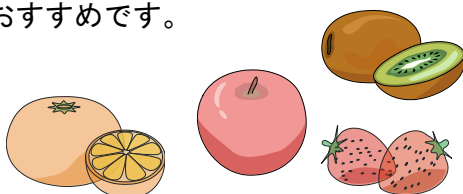
ビタミンA

かぜのウイルスは口や鼻の粘膜を通して入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にしてウイルスの進入を防ぎます。色の濃い野菜にたくさん含まれています。



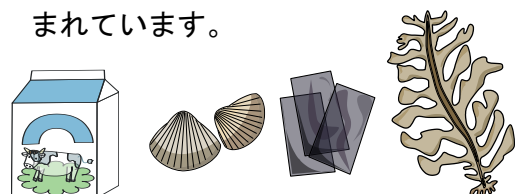
ビタミンC

ビタミンCはウイルスに対する抵抗力や免疫力を高める働きがあります。加熱に弱いので、生で食べるフルーツがおすすめです。



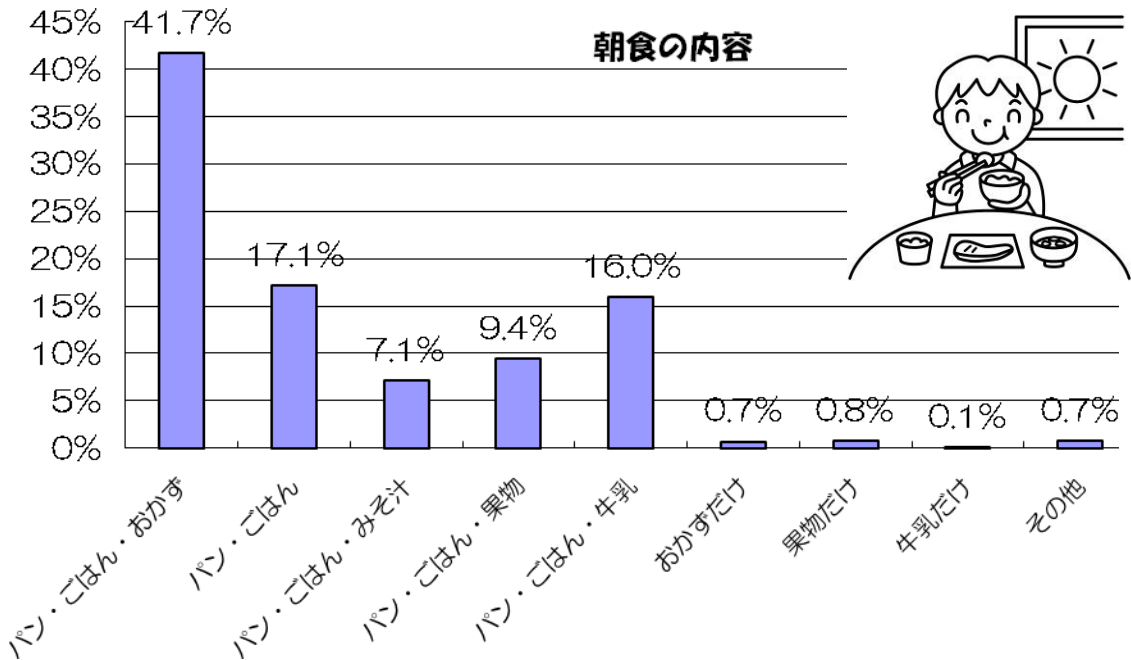
ミネラル

カルシウムや鉄など体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・乳製品・海藻・貝類などに多く含まれています。



～生活リズム点検結果より～

10月末の1週間、全校児童を対象に生活リズムの点検をしました。点検項目は起床時間・就寝時間・排便・朝食についてです。その中の朝食の内容については下記のような結果でした。



99.3%の児童が朝食を食べて登校しています。1年～3年は100%の喫食率でした。ただその内容については、おかずを食べているのは41.7%の児童で、残りの約6割の児童は「ごはんとふりかけ」「パンだけ」「パンに牛乳」など栄養のバランスがとれていない朝食内容でした。忙しい朝ですが、1日のスタートをきる大切な朝ごはんです。早目に起きてゆっくりおかずも食べて登校してほしいものです。

朝ごはんにも使える12月の簡単給食メニューを紹介します

12/7 ブロッコリーとツナのサラダ

材料(4人分)

ブロッコリー 150g
 ツナ缶 60g
 コーン缶 60g
 砂糖 小匙1
 しょうゆ 大匙1
 酢 大匙1
 塩・こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーはゆでておく。
- ② ドレッシングを作る。
- ③ ①とツナ缶・コーン缶を②であえる。

12/13 白菜のゆかりあえ

材料(4人分)

白菜 4枚
 ゆかりふりかけ 小匙2
 しらす干し 大匙1

作り方

- ① 白菜を細く切って茹でる。
- ② 冷やして水気を絞り、ゆかりとしらす干しであえる。