

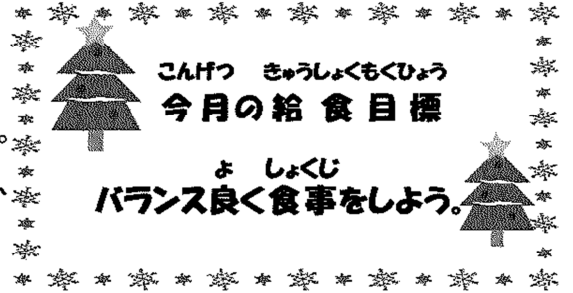


12月給食だより



令和元年12月
邑楽町立学校給食センター

今年も残りわずかとなり、寒さがきびしくなってきました。
空気が乾燥し、寒さも増してくるこの時季、風邪や
インフルエンザなど、体調を崩してしまう人が増えてきます。
手洗いうがいをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しく、
栄養のバランスを考えてとるようにしましょう。



こんげつ きょうしゅくもくひょう
今月の給食目標

よしょくじ
バランス良く食事をしよう。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらのきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

おもに エネルギーになる

炭水化物 (糖質) 脂質

こめ、パン、めん類、いも類など 油、バター、マヨネーズなど

おもに体をつくるもとになる

たんぱく質 無機質 (カルシウム・鉄)

魚、肉、卵、豆、豆製品など 牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

おもに体の調子をととのえる

ビタミン

ビタミンA (カロテン) ビタミンC など

色のこい野菜 その他の野菜、きのこ類、果物



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

ビタミンC、β-カロテン

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。