



12月給食だより



令和4年12月
邑楽町立学校給食センター

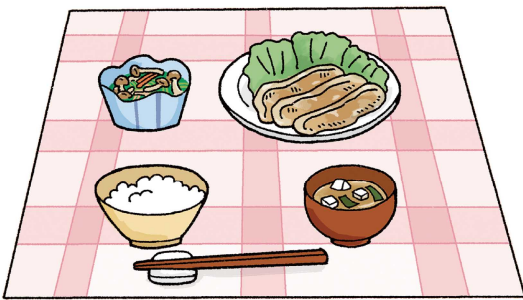
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



* こんげつ きゅうしょくもくひょう *
* 今月の給食目標 *
* よしょくじ *
* バランス良く食事をしよう。 *

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



小学校5年生では、五大栄養素の学習をします。毎日元気に過ごすためには、「食」が大切。健康の為に食材をどのように選択をするのかを学習します。
小学校6年生では、一食分の食事を考えます。自分で栄養バランスの整った献立を立てられるようにしましょう。

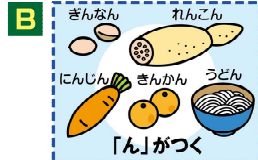


冬至とは、一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は、12月22日になります。冬至の日には、かぼちゃ（なんきん）を食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。



冬至クイズ ~正しいのはどっち?~

冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?



B

Aの「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習があります!

11月食育の様子



11月10日に中野東小学校2年生が給食センター見学に来ました。「Zoomで給食センターたんけんをしよう」という新たな取組を行いました。給食センターのLive中継を見た子どもたちは、興味津々な様子! 毎日食べている給食がどのように作られているかを知る機会になりました。