



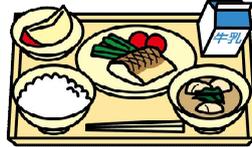
12月給食だより



令和5年12月
昆楽町立学校給食センター

2023年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが増してきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日です。「大雪」の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めると言われています。急激な気温の変化は、体に負担がかかります。朝ごはんを必ず食べて、体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう！

健康な体をつくるためのポイント
栄養バランスの良い食事を心がける



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

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など



主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



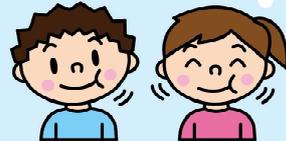
副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

しょうがっこう ねんせい かてい か いちしょくぶん
小学校6年生 家庭科「一食分の
食事を考えよう」で五大栄養素
がそろった食事を考えました！
献立を「作る側」に初めてなってみ
た感想を聞いてみると、
「まいにちかんが たいへん
毎日考えるのは、大変」
「むずか
「難しかった」
「たの
「楽しかった」
など様々な声がありました。

朝ごはんを毎日必ず食べる
朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べる
効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。



睡眠をしっかり取る
体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。



11月食育の様子

11月22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で給食センターの中の見学や調理員さんと一緒に調理器具体験をしました。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。このような取組を行うことで、感謝の心や食への関心が高まれば良いと思います♪



今年の冬至は
12月22日です。



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、「ん」のつく食べ物を食べよう！

