

食育だより 12月号

金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

今年も残り1ヶ月となりました。寒さが日に日に増してきます。
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの流行に負けないように
手洗いをしっかりおこない、朝・昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。
そして、栄養のバランスを考えて食べ、しっかり眠って生活リズムを整え
ましょう。

12月の給食目標
冬の食生活について
考えよう

寒さをふぎとばす冬の食事とは？

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品
は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに
負けない丈夫な体をつくれます。



のどやはなの粘膜を強くする

ビタミンA



かぜなどのウイルスは、のどやはなから
侵入してきます。ビタミンAはのどやはなの
粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

脂質もじょうずに利用！

油や脂肪などの脂質は、少しの量で
たくさんのエネルギーをつくり、体を
温めてくれます。ただし、とりすぎに
は注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めるビタミンC。
くだものだけでなく、やさいやいも
類にも多く含まれています。



食事前・外出後の手洗い・うがい！

手には、かぜなどのウイルスが付着している
ことがあります。そのまま食べてしまうと
手から口、はなの粘膜を通してウイルスが体内
に侵入します。

せっけんを使ったていねい
な手洗いでウイルスを洗い
流しましょう。



12月22日は冬至です



冬至は1年で一番夜が長い日です。

この日を境に日が長くなるので「太陽が生まれる日」として世界各地でお祝いの行事が行わ
れます。給食でも22日(月)に冬至の献立が登場します。

どうして冬至に「かぼちゃのいとこに」を食べるの？

夏の太陽をいっぱいあびて育ったかぼちゃを大切に保存して、冬至に食べると
病気にならないと伝えられています。また、あずきの赤い色は、悪いことをおい
はらうとされる縁起の良い食べ物です。かぼちゃとあずきを煮た「かぼちゃのい
とこに」は、石川県の郷土料理です。



ゆず湯に入る
風習もあるよ

ぜんしょくちょうさ 残食調査をしました

11月10日～14日の一週間、残食調査をおこないました。6月に行った残食調査に比べて、残食が大幅に減りました。みなさんの成長が感じられてよかったです。それでもメニューによっては、まだまだ多いものもあります。好き嫌いせず、残さず食べられるようになるといいですね。

10日(689食)		11日(689食)		12日(689食)		13日(691食)		14日(687食)	
献立名	残食量	献立名	残食量	献立名	残食量	献立名	残食量	献立名	残食量
牛乳	約35本	牛乳	約42本	牛乳	約44本	牛乳	約50本	牛乳	約35本
ごはん	めしわん 約73杯	ごはん	めしわん 約90杯	ミルクロール	約52個	ごはん	めしわん 約100杯	ごはん	めしわん 約95杯
豚肉の紅葉ソース	28個	家常豆腐	汁わん 約111杯	ハーブチキン	約17個	おでん	汁わん 約80杯	かますフライ	約21個
きのこのかきたま汁	汁わん 約72杯	か賀れん こんにゃくマイ	約8人分	スイートポテトサラダ	約140人分	大豆と野菜のごまからめ	約86人分	ひじきの炒め煮	約58人分
秋野菜とたくあん の和え物	約163人分	もやしの中華和え	約96人分	米粉のクラムチャウダー	汁わん 約88杯	りんご	約19個	かぼちゃだんご汁	汁わん 約85杯

みんなの給食が作られている

なんぶきょうどうちやうりじやう
南部共同調理場で見つけた
これ なぁに？



これは フライヤー！

フライヤーというのは自動で揚げ物を揚げる機械です。細長い長方形をしていて、中には油がたくさん入っています。片側から食材を入れると、ベルトコンベアで油の中を移動し、反対側から揚げ上がったものが出てきます。