給食だより

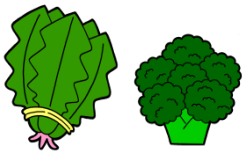
佐世保市立黒島小学校・中学校
～第８号　１２月４日（月）発行～
文責：栄養教諭　荒木沙耶香

★冬も本番です！



１２月に入り、寒さも増してきました。給食でも、夏の暑い日には、冷たいサラダの入ったボールを「気持ちいい！」と笑顔で運んでいた子ども達でしたが、ここ最近では、「冷たい！」と言いながら運んでいく姿がよく見られるようになりました。また、めん類やシチューなどの体が温まる給食が喜ばれる季節になったなと実感しているところです。御家庭でも、鍋物やシチューなどのメニューが登場し始めている時期ではないでしょうか。

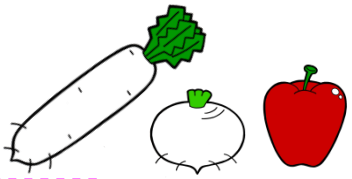
今回の給食だよりでは、**かぜ予防**のために、冬の食事で積極的にとっていただきたい食べ物として、**冬が旬の食材**について紹介します。



★冬が旬の食材をすすんで食べよう！

かぜ予防のために、積極的にとっていただきたい食べ物として、冬が旬の**野菜**や**果物**があります。これらの食材には、皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれる**ビタミンＡやビタミンＣ**が多く含まれています。

緑黄色野菜・・・ほうれん草、小松菜、ブロッコリー　など
淡色野菜・・・・大根、白菜、長ネギ、かぶ　など
果物・・・・・・りんご、みかん　など



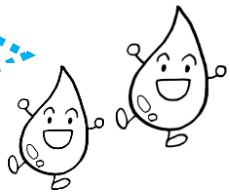
≪ミニ知識①　～給食の献立では？家庭での食事では？～≫

１２月の献立の中でも、**かぶの酢の物、りんごサラダ、肉みそおでん（大根）、かぶと白菜のクリーム煮、ゆでブロッコリー**などが登場予定です。御家庭の食事の中でも、冬が旬の食材を使われてみてはいかがでしょうか。鍋物にすると種類が豊富になりますし、一回火を通して和え物にすると、かさが減るのでたくさんの量を食べることができます。



≪ミニ知識②　～かぜをひいたら水分補給をしっかり！～≫

かぜをひいたら、発熱や下痢などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足にならないためにも、**こまめに水分を補給**することが大切です。牛乳、スポーツ飲料、スープなどの飲みやすいものを摂取しましょう。



★給食をふり返ろう！　～１１月 食育指導の中から～

１３～１９日の１週間
◎地場産物使用推進週間

献立に、県内産のみかん、県内で水揚げされたぶりフライ、県内産の米粉を使った米粉パン、島原産の茎わかめ、吉井メロンなどを取り入れました。



２９日（木）　**黒米ごはん、浦上そぼろ**

黒米は「赤飯？」と皆勘違いしていましたが、赤飯より食べやすかったようです。浦上そぼろも、人気がありました。

