

給食だより 12月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

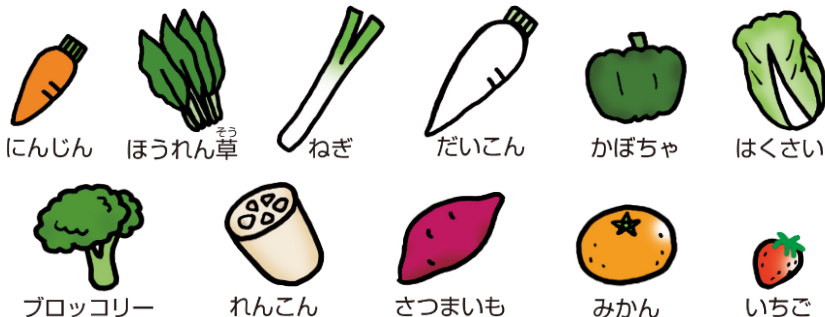
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやうがいはそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことが大切です。そのために栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

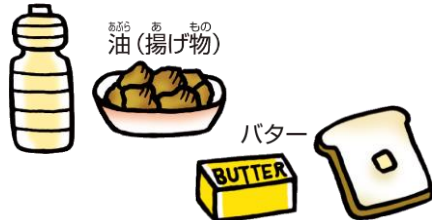
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)

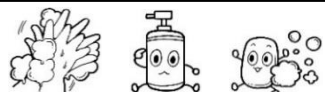


体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

食事前には必ず手を洗う



手には目に見えないウイルスなどの病原体が多く付着していることがあります。手洗いをせず食事をすると、手から口、鼻、目の粘膜を通してウイルスが体内に侵入し、病気にかかる可能性が高くなります。ウイルスによる感染症の予防には、食事前の手洗いが効果的です。

学校給食試食会について

11月9日(木)学校給食試食会が実施されました。開会までに準備していただいたPTAの方々、お忙しい中参加していただいた保護者の方々ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症が落ち着き、3年ぶりによりやく実施することができました。今回は保護者の方から献立の希望をお聞きし、その中から辛さが気になるというキムチチャーハンの献立にさせていただきました。

試食会では東野小学校の給食室の様子や給食の栄養、成長期の児童の食生活の注意点などについて、栄養士よりお話をさせていただきました。今回残念ながら参加することができなかった保護者の方々にも、ご家庭で成長期の子どもたちの食生活について下記のことをお願いしたいと思います。家庭と学校で協力して、子供の食生活の向上と健やかな成長につなげていきましょう。

1. 1日3回の食事をきちんととる。

- 特に朝食はしっかり食べて登校するようにしましょう。
「早寝・早起き・朝ごはん」朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。
- 給食は3食のうちの1回にすぎません。朝夕あわせてバランスのよい食生活をしましょう。

2. 偏食をなおす。(食べず嫌い、少食、ばっかり食べなど)

- おなかがすいた状態で食卓につくようにするのが一番の近道です。体を動かし、おやつは控えめにしましょう。
- 食事を作る人の好き嫌いも影響します。もう一度料理の傾向をかえりみてください。
- 牛乳・乳製品を積極的に摂らせるようにしてください。



3. 食事作りに参加させる。

- 食べることに興味がわいてきます。
- おつかい、料理の手伝い、後片付けなどをさせてみましょう。自分で作った料理はきっとおいしく感じるはずですよ。
- 作ってくれた人への感謝の気持ちが育ちます。



4. よく噛んで食べる。

- 消化吸収を助けます。あごの発達、大脳への刺激、食べすぎをおさえるなどの効果があります。
- 食事の時間はテレビを消して食事に集中しましょう。よく噛んで食べれば、食べ物本来の旨味もわかります。



給食に牛乳が出る理由

牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。食品としての牛乳は私たちの生命活動や健康維持に大切な役割を果たしています。さらに近年の研究で、免疫力を高めて病気になりにくい体をつくる、病原菌の感染を防ぐ、血圧を改善するなど、牛乳のさまざまな働きが明らかになっています。

小・中学生時代は骨の貯金をする時期です。骨がもっとも成長する時期は、女性で11~15歳、男性で13~17歳です。骨量が最大値になる時期は、女性で25歳くらい、男性で30歳くらいとられています。この時期までに十分骨量を蓄えられるかどうか、その後の骨の健康を左右するといわれています。しかしながら、日本人のカルシウム摂取量はほとんどの世代で慢性的に不足しています。

カルシウムを豊富に含む食品の中でも、カルシウムの吸収を助ける栄養素が含まれている牛乳、乳製品の消化吸収率は特に優れています。カルシウムの骨への蓄積がもっとも盛んな成長期に、効率よくカルシウムを摂取するために給食にはほぼ毎日牛乳が出ています。