

給食だより



2018. 12
川口市立里中学校
栄養士 勝永

☆毎月19日は食育の日☆

寒さに負けない体づくりのための食生活を考えよう

空気が乾燥し、寒くなるこの時期は、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。これらを予防するには、栄養バランスのよい食事をしっかりと摂ることが大切です。

たんぱく質

魚・肉・卵・大豆は体をつく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りま



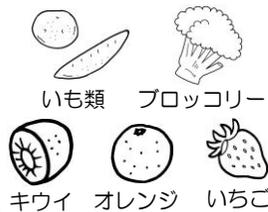
ビタミンA

菌やウイルスはのどや鼻から進入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めま



ビタミンC

体内に入ってきた菌やウイルスを、外へ追い出す働きがあります。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので、毎日とるとよいです。



脂質

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しまし



外出後と食事前の手洗い・うがい

手には菌やウイルスが付着していることがあります。そのまま食事をしてしまうと手から口、鼻の粘膜を通して菌やウイルスが体内に侵入します。石けんを使った丁寧な手洗いで、菌やウイルスを洗い流しましょう。



献立紹介【学校給食メニューコンクール最優秀賞献立】

川口市の中学校の中から6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもらいました。その結果、各校で最も優秀だった献立を、12月から2月の間に、月に2献立提供します。

元郷中学校 テーマ：冬の食材を使った和食

ごはん 牛乳 白菜入りとん汁 さばの辛味焼き ぶろふき大根 みかんゼリー

東中学校 テーマ：体ポカポカ元気定食

ごはん 牛乳 しょうがと豚肉と根菜たっぷりスープ ピリ辛チキンソテー わかめと野菜のサラダ 青りんごゼリー

寒い12月にぴったりの給食を考えてくれました。残さず食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

10月25日にPTA給食試食会を実施しました！

昨年度に引き続き、今年度も給食試食会を実施しました。当日は33名の保護者の方にご参加いただきました。栄養士より、川口市の給食や里中学校の給食室について、スライドや資料を見ながら説明をし、その後、給食の試食をしました。保護者の方と給食について様々なことを考える貴重な機会となりました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

今月のテーマ：かぼちゃ・ほうれんそう・小松菜（ビタミンA）

かぼちゃやほうれんそう、小松菜のような緑黄色野菜には、^{ベータ}β-カロテンという栄養素が豊富に含まれています。^{ベータ}β-カロテンは、食べると、体の中で「ビタミンA」に変換されて体に作用します。ビタミンAは、目の働きを良くし、皮ふや粘膜を強くして風邪の予防に役立ちます。

今月は、

かぼちゃ  : かぼちゃのサラダ

ほうれんそう  : きつねうどん・ほうれんそうとコーンのソテー

小松菜  : 大根と小松菜のみそ汁

などの献立に使われています。