

12月の給食だより

毎月19日は
食育の日

令和元年度 12月
伊佐市立学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。

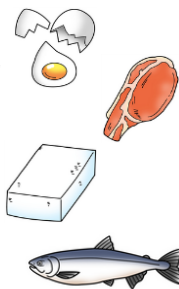
歳の暮れは何かとあわただしいですが、体調をくずさず、よいお正月を迎えられるように食事や健康管理に気をつけましょう。



冬の食生活 5つのポイント!

1. 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。



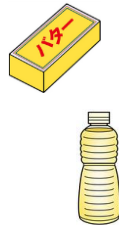
2. のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

ウィルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の免疫を強くし、抵抗力を高めます。



3. 脂質も上手に利用

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出し、体を温めてくれます。ただし、摂りすぎには注意しましょう。

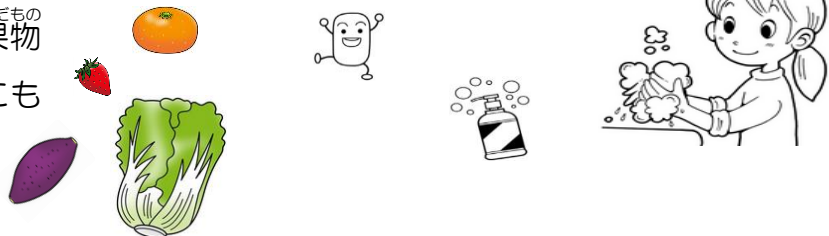


4. 外出後と食事前の手洗い・うがい

手には無数の細菌や風邪などのウィルスが付着しています。食べ物をそのまま食べたり、うがいをせずに食べると手から口・鼻を通りウィルスが体内に侵入してきます。食事前や外出後は丁寧に手洗い・うがいをしましょう。

5. 毎日摂りたいビタミンC

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



～学校給食展にご来場ありがとうございました～

11月9日(土)～10日(日)に伊佐ふるさとまつり会場で開催した学校給食展に、

たくさんの皆様に来ていただき、ありがとうございました。

魚釣りゲームや、野菜の折り紙では楽しみながら食とふれあい、また、豆運びゲームに

たくさんの人が挑戦され、あらためて食に対する関心を深める場になっていました。

各学校の特色を生かした食の取組みのパネルも好評でした。

これを機会に学校給食に対してもっと関心を深めていただけたら嬉しいです。