

ランチタイム

令和元年
石橋北小学校
給食日より **12月**



12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりましたね。体調はくずしてないでしょうか？しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

※かぜに負けない体をつくろう！※

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

<p>1日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう。</p>	<p>外から帰った後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行いましょう。</p>
<p>外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。</p>	<p>早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。</p>

※ビタミンにも注目！※

体の調子をととのえてくれる食べ物に多い栄養素といえば・・・ビタミンです！かぜをひきにくくしてくれる2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンA

ビタミンAは、油にとけるビタミンの1つで、体の皮膚やのど・鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

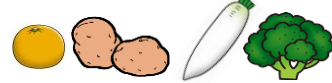
緑黄色野菜のにんじんやモロヘイヤ、かぼちゃやレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、水にとけるビタミンの1つで、コラーゲンをつくるのをサポートしたり、免疫力を高めてくれる働きがあります。

野菜の赤パプリカやブロッコリー、じゃがいも、果物のみかんやキウイフルーツなどに多く含まれています。



今月の目標 楽しい給食にしよう

※6年食育授業

「まかせて今日の食事～1食分の献立を工夫しよう～」※

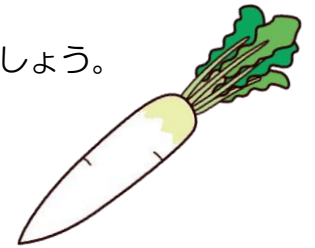
石橋中学校 栄養教諭の大島先生にご協力いただき、1食分の献立を立てました。一人一人よく考え、季節のものや地元食材を使った献立についても考えることができました。学んだことを生かして、ぜひご家庭でも作ってほしいと思います。

食に関するクイズ

5 だいこん（冬）

【クイズ5】 だいこんのからいところは、上・中・下のどこでしょう。

- ① 上（葉に近いところ）
- ② 中
- ③ 下



答え ③ 下

だいこんの辛み成分は、先端部に豊富に含まれています。外側の方には、ビタミンCが豊富にあります。また、「だいこんは生食が一番」と言われており、ごはんやもち、めん類と食べるとより栄養が採れます。（豆知識：「大根役者」大根は古くなくても「あたらない」（食中毒にならない）ことより、下手な役者のことを「あたらない役者」とかけて、「ダイコン役者」と呼ばれるようになったそうです。）