

給食だより



令和2年12月

富岡市学校給食センター

今年も残すところ、あとひと月となりました。この1年、元気で過ごせましたか？風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

★★★寒さに負けない冬の食事のポイント★★★

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、体をつくるたんぱく質を多く含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



② 脂質も上手に利用

油やバターなどの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出して、体を温めます。ただし、とり過ぎには注意しましょう！



③ しっかりとろうビタミンC

野菜や果物、いも類に多く含まれるビタミンC。風邪のウイルスと戦って、体の抵抗力を高めます。



④ のど・鼻の粘膜を強くするビタミンA

緑黄色野菜やレバーに多く含まれるビタミンA。風邪のウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



⑤ 食事の前の手洗いを

手には風邪などのウイルスが付いていることがあります。その手で食事をする、手から口や鼻の粘膜を通してウイルスが体の中に侵入します。石けんを使って手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。



朝食習慣は一生の宝物



寒くても早起きして、朝食を食べよう！

朝食を食べることで、1日のスタートするための栄養補給ができる、体内時計がリセットされて生活リズムが整うなど、いいことがたくさんあります。ところが、令和元年度の食育白書によると「毎日朝食を摂る若者は64%で、減少傾向」ということが、問題になっています。毎日朝食を摂る小中学生は約85%。朝食を摂る習慣が20歳代・30歳代になっても続くよう、「自分で食事を作れるようになる（食事の自立）」、「中学校を卒業しても、生活リズムを維持する」などができるといいですね。

おはよう



*** 家族で楽しむカラフルクリスマス調理実習について ***

給食センターでは、12月にクリスマス料理のレシピや料理を作っている様子を富岡市のHPに載せる予定です。（本当は親子料理教室をしたかったのですが、コロナの影響で開催できないため）給食センターの栄養士が、栄養バランスの良いカラフルな料理をたくさん作ります。12月中旬頃にアップする予定ですので、富岡市のHPを、是非ご覧になってください。

・・・こんな料理を作ります・・・

★クリスマスパエリア ★フライドチキン ★冬野菜のミネストローネ
★ブーケサラダ ★パンケーキタワー ★グラススコープケーキ など

～～楽しみにしててくださいね！！～～

