

12月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしよく
鮫川村学校 給食センター

はやいもので、今年も残すところあとひと月となりました。気温が下がり、空気が乾燥しています。体調管理には十分に気を付けましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

手洗いのポイント

こまめな手洗いを習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご 卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

おやつじょう す かたの上手なとり方



おやつは、楽しむものということだけでなく、食事しょくじでとりきれない栄養素えいようそを補おぎなう役割やくわりがあります。一方で、食べすぎは生活習慣病せいかくしゅうかんびょうや肥満ひまんなどの原因げんいんになります。もうすぐ冬休みふゆやすみにも入ります。自分のおやつじぶんのとり方かたを振り返るとともに、上手なとり方かたを確認かくにんしてみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えてべましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯むしはや肥満ひまんの原因げんいんになります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつりょう みのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



ミルクチョコレート 1/2 枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2 袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量 1.5g



コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



おすすめのおやつ

