

# 12月 給食だより

いよいよ、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。体の抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけが大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない食事

栄養のバランスのとれた食事を日ごろから意識していますか？体に必要な栄養素を毎日しっかりと摂るために、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを心がけましょう。さらに、感染症を防ぐために、ビタミンA・Cがたっぷり含まれる野菜や果物、腸内環境を整えてくれる乳酸菌を含む乳製品を特に意識して食べるようにしましょう。



バランスよく

食べるためには…

**主食・主菜・副菜・汁物(のみ物)**  
をそろえましょう

副菜

主菜

主食

汁物

★丼は主食と主菜を兼ねます



給食はバランスのよい食事の見本です！



食事、または間食に乳製品と果物をプラスしましょう。



さらに！

色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。



\*好き嫌いをしすぎてしまうとバランスがわるくなってしまいます。苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになるとよいですね。

### 給食〇×クイズ

**問題** 揚げパンや変わりご飯は、業者さんが作って学校に納品している。

**正解** × (給食室で調理員が作っています！)



#### 揚げパン



コッペパンをフライヤー（揚げ物調理機）で揚げ、きな粉と砂糖を混ぜ合わせて、アツアツのパンに1本1本丁寧にまぶします。パン屋さんの箱に入れてみなさんの元へ…♪

※写真は津幡中学校の給食室です

#### 変わりご飯



給食では、家庭と違う作り方をします。業者さんから納品されたご飯に、給食室で作った具材（炊き込みご飯などは煮物、ピラフなどは炒め物）を、衛生的なロング手袋を着用した調理員が、ご飯にむらなく丁寧に混ぜていきます。ちらしずしも同じように、すし飯に具材を混ぜています！