

給食だより 12月号

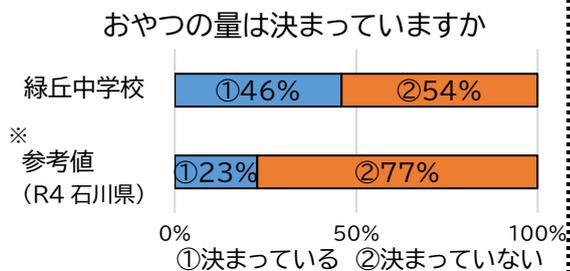
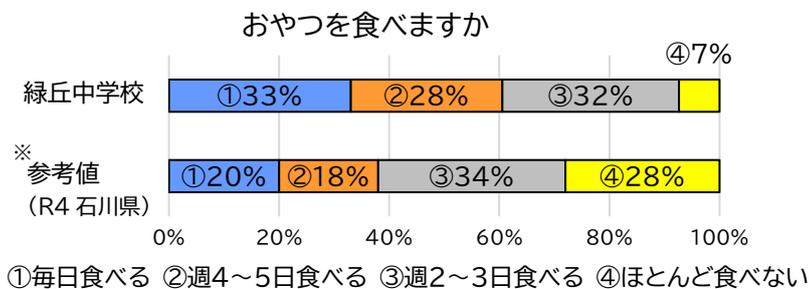
令和6年度
珠洲市立緑丘中学校

早いもので、今年もあと1か月となりました。12月に入ると、だんだんと寒さもきびしくなってきます。いろいろな感染症がはやってくる時期でもあるので、感染症予防のためにも、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。

12月の給食目標 冬の食生活について考えよう！！

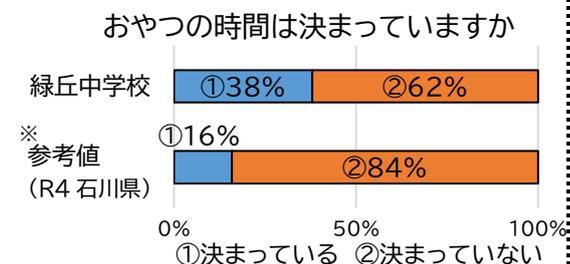
もうすぐ冬休みも始まりますね。学校のある時よりも時間に余裕ができたり、年末年始に親戚が集まったり、間食をとる機会も増えるのではないのでしょうか。間食は、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせたり、気分転換になったり良い影響もありますが、とりすぎると肥満や糖尿病、むし歯になりやすいなどの悪い影響もあります。自分自身の間食の取り方について振り返り、考えてみましょう。

【食生活実態調査（6月実施）より】



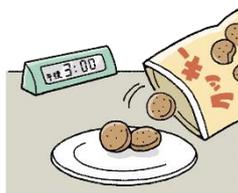
※参考値: R4年度に石川県内の栄養教諭・学校栄養職員が在籍する学校の中学2年生、1クラスに行った食生活実態調査の結果です

6月に行った食生活実態調査の結果から、多くの人が間食をとる習慣があることが分かりました。また、量や時間が決まっている人は決まっていない人よりも少なかったです。



おやつと上手に付き合うための3つのポイント

1 量と時間を決めよう!
スナック菓子などはとりわけて食べよう



2 不足しがちな栄養素を補おう!
カルシウム、鉄分、ビタミン類を補えるおやつがおすすめ!



3 食品表示を見ておやつを選ぼう!
食品表示はパッケージに書かれているので、チェックしよう



つくってみませんか?
簡単! おやつレシピ

◇チーズせんべい◇

チーズとしらすでカルシウムを
おいしく摂取しよう!



材料(1枚分) とろけるチーズ(細かく切られたもの) ひとつかみ、しらす ひとつまみ

作り方

- ①耐熱皿にクッキングシートをしく。
- ②チーズをうすく広げる。
- ③チーズの上にしらすをパラパラと散らす。
- ④600Wの電子レンジで約2分加熱する。
様子を見ながら加熱し、こんがりカリカリになったら出来上がり!