



食育だより

令和3年度 12月号
国分南小学校

今年もあと10日となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、食事前や外出後など石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。病気のウイルスに打ち勝つ「免疫力」を高めることができます。

◎食生活で気を付けたいこと



野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時期に体が必要とする栄養素が豊富です。

朝の果物は金！



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

みそ汁一杯で医者いらす！



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスの良い食事への近道です。発酵食品であるみそ汁の健康効果も期待できます。

よくかんで食べる！



消化が良くなるだけでなく、唾液で歯や口内をきれいにします。また、脳に作用して食べすぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。

◎冬至とかぼちゃ



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、かぼちゃを食べる風習があります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は冬になるととれる野菜が少なかったことから、長く保存できる「かぼちゃ」は大切な野菜でした。「かぼちゃ」には、かぜや病気にかかりにくくしてくれる栄養がたくさんあります。『寒い冬、かぜをひかずに元気にすごせますように』という願いがこめられています。給食では、この日にかぼちゃのスープを出します。



残食調査結果

11月8日(月)～12日(金)の1週間、残食調査を行いました。献立ごとの残食率は下記のとおりでした。

日・曜	献立名	残食量	残食率(%)
8日(月)	麦ごはん	2.5kg	3.0%
	かきたま汁	1.3kg	1.4%
	豚肉と野菜のみそ炒め	0.3kg	0.7%
	牛乳	0.3kg	0.3%
	合計	4.4kg	1.4%
9日(火)	麦ごはん	1.9kg	2.3%
	肉じゃが	0.1kg	0.1%
	ひじきふりかけ	0kg	0.0%
	牛乳	0kg	0.0%
	合計	2.0kg	1.0%
10日(水)	バターパン	0.1kg	0.4%
	鶏肉と野菜のチャウダー	0.01kg	0.0%
	ココア蒸しケーキ	0.1kg	0.4%
	みかん	0.1kg	0.2%
	牛乳	0kg	0.0%
	合計	0.31kg	0.0%
	11日(木)	麦ごはん	1.1kg
さつまいも汁		0.9kg	1.0%
さばのゆずみそかけ		0kg	0.0%
牛乳		0.3kg	0.3%
合計	2.3kg	1.0%	
12日(金)	ミルクパン	0.2kg	0.6%
	ミートスパゲティ	0.3kg	0.4%
	ポテトサラダ	0.04kg	0.1%
	ヨーグルト	0kg	0.0%
	牛乳	0.5kg	0.6%
	合計	1.04kg	0.0%

※欠席者の給食は残食量に含んでいません。

5日間をとおして、全体的に残食量も少なくよく食べていました。成長期の子どもたちにとって日々の食事でバランスよく栄養素を摂取することが大事です。給食はご家庭で摂りにくい食材を使用し、必要な栄養素を充足するように、いろいろな食品を組み合わせで献立を作成しています。子どもたちの苦手な食品などについては、少しずつでいいので、食べる経験を通して少なくしていくってほしいと思っています。これから寒い日が続くので、免疫力を高めるためにも栄養バランスの良い食事を摂って元気にすごしてほしいです。