

お家の人と一緒に読みましょう

給食だより

富谷市学校給食センター
e-Heart **はくと**
令和4年度 冬号

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

●●●●●●●●●●【生活リズムを整えるコツ】●●●●●●●●●●

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫をしましょう。</p> <p>カップラーメン</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

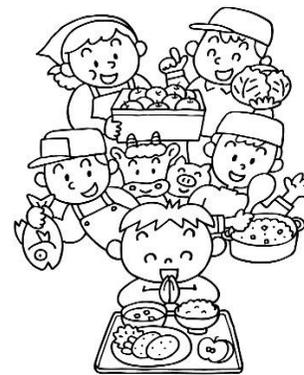
人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事を取りましょう。

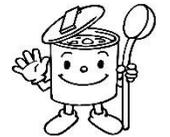
<p>たんぱく質</p> <p>卵 豚肉 牛乳</p> <p>魚 鶏肉 豆腐</p> <p>ウイルスに抵抗する力をつけます</p>	<p>ビタミンA</p> <p>うなぎ レバー かぼちゃ</p> <p>ほうれん草 にんじん パセリ</p> <p>ウイルスの侵入を防ぎます</p>	<p>ビタミンC</p> <p>白菜 ブロッコリー だいこん さといも</p> <p>キウイ りんご みかん じゃがいも</p> <p>ウイルスに抵抗する力を強めます</p>
--	---	--

睡眠 からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

運動 かぜをふきとばす体力をつけましょう。



感謝して食べよう!



みなさんは、食事のあいさつに大切な意味があることを知っていますか?

「いただきます」は、たくさんの自然の恵みや、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。



「ご馳走さま」は、食事の準備をしてくれた人への感謝の気持ちを表します。

毎日食事が食べられることに、感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。

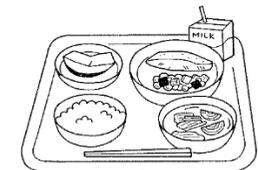


お楽しみに♪リクエスト給食



今年度も“リクエスト給食”を実施します。秋頃みなさんに考えてもらった献立が給食に登場するかもしれません。1月～2月の給食に、各学校のリクエスト献立が登場する予定ですので、どうぞお楽しみに!

どんなおかずが人気だったかな?
給食人気ランキング!



<主菜部門>

1	ハーフチキン
2	ビビンバ(肉炒め)
3	さばみそ煮チキン

<汁もの部門>

1	豚汁
2	カレー
3	ABCマカロニスープ

<副菜部門>

1	かいそうサラダ
2	カラフルサラダ
	きんぴらごぼう
	ビビンバ(ナムル)

<デザートほか部門>

1	ミルクアイスもち(雪見大福)
2	ゼリー
	レモンソーダゼリー

「給食用雪見大福」は、メーカー終売のため、提供できなくなりました...