

毎月19日は「食育の日」!

食育だより



令和5年12月
北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。

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、体調をくずす人が増える時期です。

かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいも徹底して習慣付けましょう。

— かぜに負けない体をつくる栄養素 —



ビ タ ミ ン A C



身体の粘膜や皮膚を健康的に保ち、病原菌が侵入するのを防ぐ働きがあります。

ビタミンAを
多く含む食品



(緑黄色野菜など)

免疫力を高め、病気の予防に効果があります。

ビタミンCを
多く含む食品

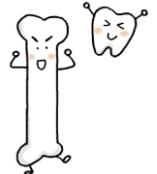


(野菜、果物など)

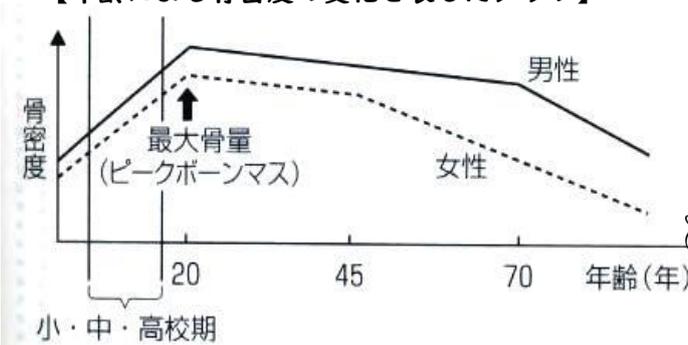
10代のうちに!“カルシウム貯金”

小、中、高の成長期は、丈夫な骨づくりをするときです。骨づくりに必要なたんぱく質とカルシウムをたっぷりとって体に蓄えることで、大人になったときにも丈夫で健康な骨で過ごすことができます。

特にカルシウムは、骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなってしまいます。骨量は、10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めて、カルシウム貯金をすることが大切です。



【年齢による骨密度の変化を表したグラフ】



骨量は、20歳までにどんどん増え、その後は少しずつ減っていきます。20歳までの間に、骨のもとになるカルシウムやたんぱく質を十分にとって、最大骨量をできるだけ高くしておくことが大切です。

もうすぐ冬休みに入りますが、休みの日にも、お家でコップ1杯の牛乳を飲んだり、小魚や海藻類などカルシウムの多いものを心がけて食べたりするようにしましょう。



— 給食に初登場しました!! —

フォカッチャ

ピタパン



もちもちして
いておいしい!

チリコン
カンとチー
ズをさんで
食べました。

子どもたちにも大好評でした。

今後もバラエティ豊かで魅力的な給食になるように、新メニューをたくさん取り入れていきます。

「冬至」にかぼちゃ・ゆず



12月22日は冬至です。冬至は一年中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。

冬至には、かぜをひかずに冬を乗り切るために、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

12月19日は、「冬至献立」です。

この日の給食には、調理師さん手作りのかぼちゃ団子が入った「かぼちゃだんご汁」が登場します。