

# きゅうしょくだより 12月

朝晩が冷え込むようになり、かぜをひいた人もいます。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。しっかり予防し、元気に冬休みをむかえましょう。



## <12月の給食の目標>

- きれいに手を洗おう。
- 寒さに負けない食事をしよう。



## 寒さに負けない食生活

寒くなると、空気が乾燥しカゼや胃腸炎が流行しやすくなります。体調をくずさないためにも、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることが大切です。

### 基本はバランスのとれた食事

バランスのとれた食事をとることが基本です。好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れて、体の抵抗力も弱くなってしまいます。



#### 主食+主菜+副菜+汁物

主食→ごはんやパンなど。  
主菜→おかずの中心になるもの。  
副菜→足りない栄養素を補うもの。  
汁物→足りない栄養素や水分を補うもの。

### たんぱく質

おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせない栄養素です。



冬が旬のサケ・タラ・ブリなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとることができます。

#### 魚・肉・卵・大豆製品・乳製品



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にしてカゼのウイルスが体の中に侵入するのを防いでくれます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれています。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで食べてください。

#### レバー・うなぎ・にんじん



#### かぼちゃ・ほうれん草・大根の葉



### ビタミンC

寒さのストレスから体を守ったり、体の抵抗力を高めてくれます。



ビタミンCを多く含む野菜をスープや鍋物に入れたり、デザートにみかんなどを取り入れるようにしてください。

#### 芽キャベツ・フロccoliー・じゃがいも



#### かき・みかん・いちご・キウイ



### 11月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

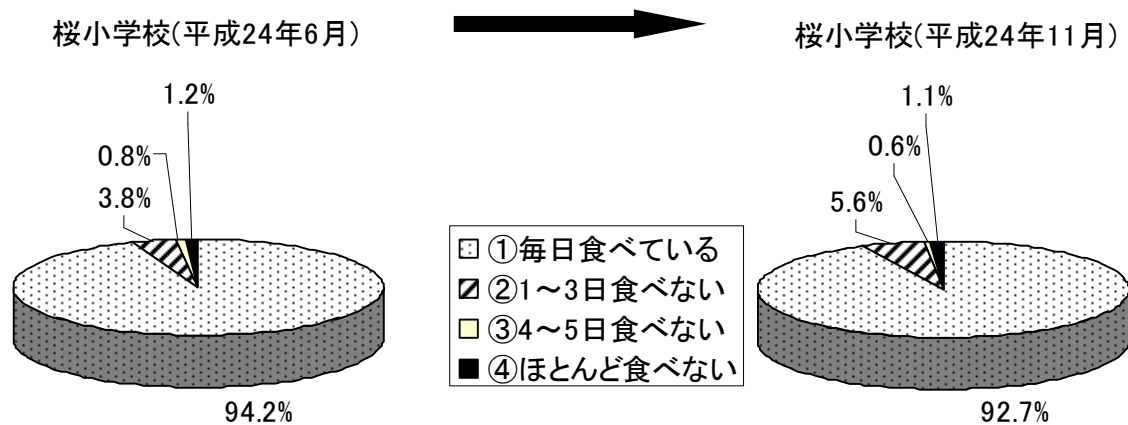
人参(北海道、千葉) ほうれん草(茨城、千葉)、小松菜(千葉、茨城)、ピーマン(茨城)、にら(茨城、群馬)、パセリ(千葉)、玉ねぎ(北海道)、キャベツ(岩手、千葉、神奈川、愛知)、白菜(茨城)、ごぼう(青森、群馬、大根(青森、神奈川)、もやし(福島県郡山市)、ねぎ(青森、茨城)、生姜(高知)、にんにく(青森)、カリフラワー(愛知)、セロリ(長野、静岡)、かぶ(千葉)、じゃがいも(北海道)、里いも(栃木)、冷凍さやいんげん(北海道)、冷凍コーン(北海道)、冷凍えだまめ(北海道)、冷凍グリピー(アメリカ)、切り干し大根(宮崎)、まいたけ(新潟)、しめじ(宮城)、えのき茸(新潟)、みかん(熊本)、りんご(山形)、冷凍だいず(北海道)、納豆(福島県郡山市22年産大豆)、生わかめ(三陸)、いか(北海道)、鮭(チリ)、ちりめんじゃこ(瀬戸内)、むきえび(インド)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、豚肉(群馬、山形)、無添加ベーコン(秋田)、鶏卵(栃木)、ヨーグルト(岡山)、牛乳(福島)、調理用牛乳(山形)、学校給食米(郡山市23年産)

### <12月より新米です>

12月、在庫がなくなり次第に今年とれた新米に切り替わります。なお、学校給食米は、郡山市でとれた「あさか舞ひとめぼれ」です。

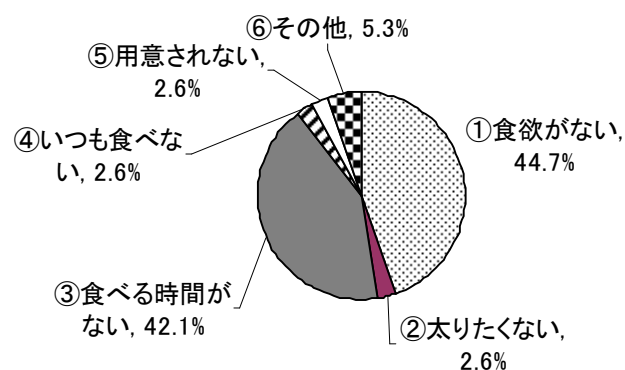
## 第2回朝食摂取調査を実施しました。

桜小学校では、11月1日から7日に今年度2回目の朝食摂取状況調査を実施しました。6月の結果とともに今回の結果をお知らせいたします。



調査結果をみると、「朝食を毎日食べている」割合が、6月の94.2%から11月は92.7%と減りました。昨年度の「朝食を毎日食べている」割合は6月は93.6%、11月は92.6%でしたので、毎日きちんと朝食を食べる割合は昨年度よりも6月・11月ともに増えました。「朝食を4～5日食べない」「ほとんど食べない」は、6月・11月ともにあまり変わらなかったため、朝食を食べないことが習慣にならないように朝食の働きや大切さを引き続き指導していきます。

### 朝食を食べない理由



朝食を食べない理由をみると「食欲がない」、「食べる時間がない」が多かったです。また、「いつも食べない」、「太りたくない」、「用意されない」という理由で食べない児童もいたため、これから朝食の働きや大切さについてわかりやすい指導を心がけていきます。

## <平成24年度 朝食摂取状況調査結果>

|      | 毎日食べている |       | 1～3日食べない |      | 4～5日食べない |      | ほとんど食べない |      |
|------|---------|-------|----------|------|----------|------|----------|------|
|      | 6月      | 11月   | 6月       | 11月  | 6月       | 11月  | 6月       | 11月  |
| 1年生  | 90.8%   | 93.6% | 5.3%     | 3.8% | 2.6%     | 1.3% | 1.3%     | 1.3% |
| 2年生  | 96.7%   | 91.9% | 1.6%     | 8.1% | 1.6%     | 0%   | 0%       | 0%   |
| 3年生  | 95.9%   | 92.5% | 3.1%     | 6.5% | 0%       | 0%   | 1.0%     | 1.1% |
| 4年生  | 96.2%   | 97.5% | 2.6%     | 2.5% | 0%       | 0%   | 1.3%     | 0%   |
| 5年生  | 95.9%   | 91.7% | 1.0%     | 6.3% | 1.0%     | 0%   | 2.1%     | 2.1% |
| 6年生  | 90.8%   | 90.0% | 8.3%     | 6.4% | 0%       | 1.8% | 0.9%     | 1.8% |
| 桜小全体 | 94.2%   | 92.7% | 3.8%     | 5.6% | 0.8%     | 0.6% | 1.2%     | 1.1% |

学年ごとの結果をみると、「朝食を毎日食べている」割合を6月と11月で比べると、1・4年生は増えましたが、2・3・5・6年生は減っていました。なかでも1・3・5・6年生は朝食をほとんど食べない児童がいるため、欠食が習慣化しないか少し心配です。

朝食の摂取状況とともに就寝および起床状況の調査を7日間行いました。「早寝、早起きできていますか。」(起床・就寝時間は各学年で決定)という問いに、桜小学校全体の結果は、72.6%(昨年69.7%)が「毎日できている」という結果でした。

睡眠は、体の疲れとるためだけでなく体の調節や成長に必要な各種ホルモンを分泌するとともに、免疫力を高める働きもあります。子どもたちが毎日、元気にすごすためにも質のよい睡眠をとり、健康的な生活習慣を築けるように保護者の皆様方との協力のもとに、今後も引き続き働きかけてまいります。

