



# 平成29年度 尼崎市立 名和小学校

一年の最後の月、12月をむかえます。風もいっそう冷たく感じられますね。寒い季節になると、風邪をひく人も増えてきます。うがい、手洗いをしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、新しい年を迎えましょう。



## 8期 (11/27~12/20) の献立より

寒さも厳しくなる時期ですので、給食でも「カレーうどん」「コーンシチュー」「かす汁」「みそおでん」など、体のあたたまる献立を多く取り入れています。

また今期は、冬においしくなる旬の野菜の「大根」や「小松菜」「はくさい」を使用した献立も取り入れています。



## クリスマスにちなんだ献立…12月19日(火)(食育の日)

### 黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン こぶきいも レタススープ ぶどうゼリー

「スパイシーチキン」は油で揚げずにオーブンで焼き、油の使用量を減らしています。外はカリッとしていて中はジューシー。ビタミンを豊富に含む「こぶきいも」「レタススープ」とともにいただきます。「スパイシー」といっても香辛料は少しだけ。「パプリカ」と「チリパウダー」を使用しています) ご安心下さい。スパイスの香りととり肉のうまみが合わさって、とてもおいしいですよ。

## 12月の給食目標

## 「給食のことをよく知ろう」

学校給食の献立は、成長期の子どもたちにふさわしい内容となるよういろいろな面を考慮して作成されています。栄養のバランスや使用する食品の種類、調理法、味つけ、季節的な配慮などを盛り込んでいます。毎日の給食について、献立の名前や内容にも関心を向けるようにしましょう。

- ・低学年：献立の名前を知る。
- ・中学年：献立に使われている食べ物の名前や種類を知って食べる。
- ・高学年：献立に使われている食べ物に含まれる栄養素の働きと健康のつながりを考えて食べる。



# 野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると、6つの働きに分けられます。植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル(ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分)を持っています。私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができるのです。



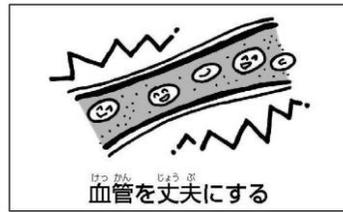
肌をつやつやにする



目の働きをよくする



のどや鼻の粘膜を強くする



血管を丈夫にする



イライラや疲れをとり気持ちを安定させる



抵抗力や免疫力をつける

野菜を無理なく多く摂るには、スープやみそ汁、なべものなどに入れるとかさも減り、食べやすくなります。また、複数の食材が組み合わせるので、栄養の相乗効果も期待できます。



- ・2学期の給食は12月20日(水)までです。
- ・3学期の給食は1月11日(木)から始まります。

今年も安全な給食の提供にご協力いただきありがとうございました。  
3学期もどうぞよろしくお願いたします。

