



12がつ きゅうしよくだよい

平成29年11月30日
 文京区立汐見小学校
 校長 永井 昌美
 栄養士 栄 養 士 永 井 昌 美
 えいようし すきま かなえ
 杉木 夏苗

あつという間に、今年もあと1か月となりました。冬休みももうすぐですね。風邪をひきやすい季節ですが、規則正しい生活と食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活について



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・夕の食事をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてください。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時刻に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える

※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を

日中は適度に運動する

こんなにあります！！年末年始の行事食

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理 あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事食と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・ブリなど</p> <p>年取り魚 年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮 おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>

12月22日の「冬至」には、給食で「かぼちゃコロッケ」を出します。



おたのしみに！！

12月 給食だより (保護者の皆様へ)

平成29年11月30日

文京区立汐見小学校

校長 永井 昌美

栄養士 杉木 夏苗

今年も残すところあとひと月となりました。日暮れも早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、ご家庭でも規則正しい生活と食事を心がけていただきますようお願いいたします。

風邪に負けない食事をしましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



給食レシピ紹介◆ブロッコリーサラダ◆

【材料】(4人分)

ブロッコリー 80g (約1/4株)
きゃべつ 200g (約葉4枚)
ひよこ豆(乾) 10g

油 大さじ1
酢 小さじ2
塩 少々(1.5g)
こしょう 少々(0.04g)
上白糖 小さじ1/2
たまねぎ(みじん切り) 8g

A

【作り方】

- ①きゃべつは短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②ひよこ豆も下茹でする。
- ③①、②は水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ④Aの材料をすべて混ぜドレッシングをつくり、③にかける。

【栄養価】(1人分)

エネルギー：64kcal たんぱく質：2.1g
脂質：3.8g 塩分：0.4g

★給食では衛生上、野菜、ドレッシングを加熱して提供しています。

