12月給食だより

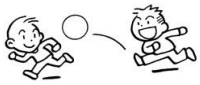
令和２年12月

立山町学校給食センター

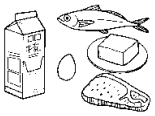
今年も残すところあと１か月になりました。寒さが一段と厳しさを増しています。
かぜやインフルエンザ等にかかりやすい時期です。規則正しい生活を送ることと栄養バランスのよい食事をとるように心がけて、元気に１年をしめくくることができるとよいですね。

○　かぜ予防で大切なのは、バランスのよい食事

かぜに負けない食事



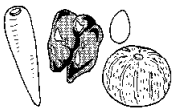
たんぱく質



魚・肉・卵
大豆製品
乳製品等

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなります。

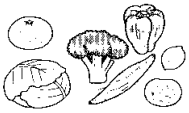
ビタミンA



緑黄色野菜
卵
レバー等

ウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



野菜
果物
いも類等

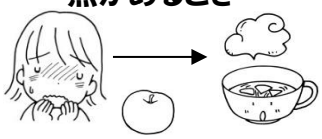
ビタミンCは、病気やストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。

★　鍋料理は、かぜ予防にもおすすめです　★

鍋料理のよいところは、一つの鍋で数多くの食材を一度に食べられることです。
かぜの予防に役立つたんぱく質やビタミン類を効率よくとることができる他、鍋を囲むことで体も心も温まることができます。

● もしも、かぜをひいてしまったら・・・・・・

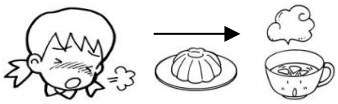
・熱があるとき



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されます。栄養があって水分が多く消化のよい食品がおすすめです。

雑炊　　スープ
煮込みうどん　果物等

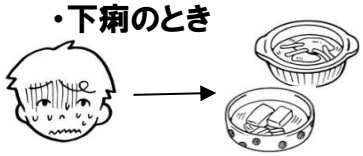
・のどがいたい
・せきがひどいとき



口当たりや、のどごしのよい食品にします。カレーライスやこしょうを使用した料理等、刺激の強いものはさけるようにしましょう。

茶碗蒸し　　スープ
ゼリー　　湯豆腐等

・下痢のとき



体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよい食品をとるよう心がけましょう。

おかゆ　　煮込みうどん
スープ等

紹介します　地場産食材　学校給食応募メニュー

12/　1(火)・・・・	とろっとろ！マーボかぶ	(立山中央小 6年	松崎　令愛)
12/　7(月)・・・・	里芋とさつまいも、豚肉の甘辛煮	(雄山中　1年	斉藤　結依子)
12/　9(水)・・・・	野菜たっぷりぽかぽかスープ	(釜ヶ渕小　6年	中山　心惺)
12/11(金)・・・・	立山ポークのオイスターソースいため	(利田小　5年	船木　香音)
12/14(月)・・・・	ちゃんぽん風春雨スープ	(利田小　5年	金山　昂正)
12/16(水)・・・・	立山ポーク！地産地消野菜のあんかけ	(雄山中　1年	和田　莉緒)
12/17(木)・・・・	きくらげの野菜いため	(立山北部小 6年	岡田　琉愛)
12/18(金)・・・・	ぽかぽかポトフ	(雄山中　1年	神谷　愛菜)
12/21(月)・・・・	さっぱりシャキシャキゆず大根	(立山中央小 6年	堀　実月)
12/22(火)・・・・	さつまいもと白菜のシチュー	(立山小　5年	岡本　桔平)

今月もたくさんの「地場産食材学校給食応募メニュー」が出ます。心も体も栄養満点になります。お楽しみに。