



給食だより 12月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

日に日に寒さが厳しくなってきました。もうすぐ楽しい冬休みです。冬休みはクリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が目白押しです。つつい食べ過ぎてしまうので気をつけましょう。

また、これからインフルエンザや風邪も流行ってきます。三度の食事をしっかり摂り、夜更かしをせず十分な睡眠をとり、適度な運動をして免疫力を高め「風邪に負けないからだ」をつくりましょう。風邪の菌を侵入させないよう「手洗い・うがい」もしっかりしましょう。



学校保健委員会から

11月30日(水)の学校保健委員会は「朝食の大切さ」をテーマに、中学生でも簡単に作れる朝食作り体験でした。当日のメニューは給食の料理から「巣ごもりチーズエッグ」簡単に作れる料理から「バナナヨーグルト」を紹介しました。

「巣ごもりチーズエッグ」は季節の青菜や野菜を使った、具たくさんの目玉焼きです。当日はビタミンAや鉄分を多く含む小松菜を使用しました。卵は調理がしやすく「ひよこ」がかえることからわかるように非常に栄養価の高い食品です。

「バナナヨーグルト」は火を使わずに手軽に作れて、効率よくエネルギー補給ができます。バナナにはブドウ糖、果糖、ショ糖の三種類の糖が含まれ、消化する時間の差によりパワーが持続します。1日の活動はもちろん、スポーツやハイキングなどにも効果的です。ヨーグルトは腸内細菌を整えます。お好みのシリアルを添えていただきます。

※巣ごもりチーズエッグ、バナナヨーグルトの作り方は「ほけんだより12月号」をごらんください。

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計 朝ごはんを食べると体は…

夜最後に食べてから朝までの食べていない間(絶食時間)が8~10時間になると、その後の食事を朝ごはんとして認識するそうです。(体内時計を一致させる働き)

寝ている間に不足したエネルギーを脳や体に補給し、体全体が目覚め元気に活動できます。

集中力や記憶力がアップして、朝食を食べない人よりも「成績がよい」という調査結果もあります。

朝食を食べるとよいことばかりですね。

朝食の効能について

- 1日の生活リズムを作る
- 活力が出る
- 集中力を高める
- 脳に栄養(糖質)
- 胃腸快調 便秘予防



脳と体力アップ

↓
実力を最大限発揮

給食の食器についてのお願い

給食の食器は「強化磁器食器」を使用しています。家庭で使っている陶器に出来るだけ近く、温かみのあるものを使いたいという理由からです。

陶器と比べると強度はありますが、落としたり、力を入れて使うと割れてしまいます。毎日汁物で使っているグリーン碗は1枚802円、ご飯のピンク碗は706円、小皿は624円、大皿は935円です。4種類の合計は¥3,067円になります。意外に高額なのです。落とさないように気をつけましょう。

スプーンとフォークは1本117円です。スプーンカゴからはみ出して入れると曲がってしまいます。大切に使いましょう。

給食の食器

食器を4種類合計した金額 **¥3,067円**

| | |
|-------|--------|
| トレー | 1,497円 |
| 小皿 | 624円 |
| 大皿 | 935円 |
| グリーン碗 | 802円 |
| ピンク碗 | 706円 |
| 箸 | 205円 |
| スプーン | 117円 |
| フォーク | 117円 |

丁寧に扱う
割らないように注意