

月

火

水

木

金

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。

スプーン持参日



ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れられないように気を付けましょう。

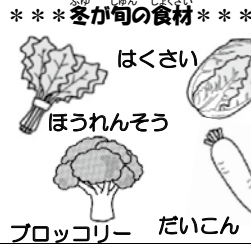
月間の平均栄養価

Table with columns for Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). Includes values for December average and national standards.

- 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りができません。

冬至

冬至は、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると日が長くなることから「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。



東大阪市のウェブサイトでは、給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。QRコードはこちら!

Table for the 1st day of the week, listing items like Tamanezumi Miso Soup and Gomonryu, with their respective energy, protein, and fat values.

Summary table for days 4, 5, 6, 7, and 8, showing average energy, protein, and fat values.

Menu for Day 4: Gohan, Milk, Nikujaga, Kani, Iwashi, Kabayaki.

Menu for Day 5: Gohan, Milk, Wakame Soup, Kimchi Donburi, Yogurt, Simmered Manjyu.

Menu for Day 6: Gohan, Milk, Puff Pastry, Potato, Slice Steaks, Tonkatsu.

Menu for Day 7: Gohan, Milk, Veggie Soup, Meatballs, Corn Salad.

Menu for Day 8: Gohan, Milk, Rice Flour, Curry, Broccoli, Cheese.

スプーン持参日

Summary table for days 11, 12, 13, 14, and 15, showing average energy, protein, and fat values.

Menu for Day 11: Gohan, Milk, Daijinkon Soup, Chinese Donburi, Small Fish Mixture, Steamed Meat.

Menu for Day 12: Gohan, Milk, Tori Gohouju, Moya-shi Goma-abura, Katsu Fry, Chicken Fry.

Menu for Day 13: Gohan, Milk, 10g Portion Puff Pastry, Capsicum Soup, Ichigojam, Cake.

Menu for Day 14: Gohan, Milk, Sushi, Hijiki, Sakananori, Wagashi.

Menu for Day 15: Gohan, Milk, Miso Odori, White Radish, Milkshake, Pancake.

多くの学校で様々な取り組みがなされていますが、寒い季節は牛乳の残食が多くなる傾向にあります。未開封のまま返却されているものが多い学級もあります。苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。



牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるたんぱく質も、多く含んでいます。成長期の中学生に、しっかり摂取してほしい食品です。

パックのたたみ方、返却マナーも守ってね～

食物アレルギー等で、牛乳や乳製品が摂取できない場合、大豆製品や小魚類等、他の食品でも、カルシウムをとることができます。摂取できる食品で栄養を補いましょう。



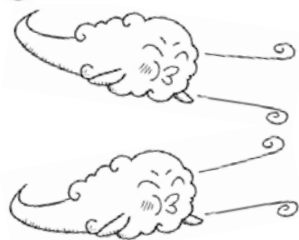
カルシウムが多い食品大集合!

給食だより

寒さに負けない体をつくろう！



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、十分なエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。



かぜの予防 5つのポイント

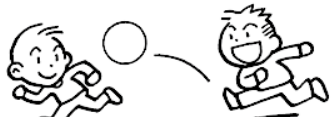
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

それでもかぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」のもととなる「カロテン」や抵抗力を高める「ビタミンC」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質	 肉 魚 たまご とうふ 牛乳 など
炭水化物	 ごはん めん類 いも類 はちみつ など
ビタミンA ビタミンC	 にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

あなたは指先ちょこっとさん？

石けんで手を洗いましょう



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などが付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。下の図を参考に石けんでしっかり洗いましょう！

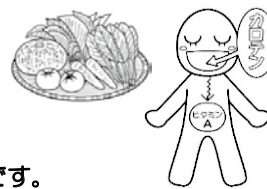
石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

体内でビタミンAに変身！！カロテン

野菜や果物などの植物性の食品には、「ビタミンA」がそのまま含まれているのではなく、「カロテン」という成分として含まれています。「カロテン」が体に取り込まれると、必要に応じて「ビタミンA」に変化します。「カロテン」にはいくつ種類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれる「ベータカロテン」が有名です。



～手洗いQ&A～

Q アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒を合わせて行うとより効果的です。



冬休みも規則正しい生活を

冬休みも、早寝・早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。

