11月 給食だより

小山中学校給食共同調理場　R6

秋の深まりを感じる季節になりました。寒くなってくると心配なのは、風邪・ノロウイルス・インフルエンザ・コロナウイルスなどのウイルスですよね。ウイルスは空気中から知らない間に私たちの体に入って来ます。そのウイルスに打ち勝つためには免疫力を高めることが大切です。
免疫力を高める方法はバランスのとれた食事と規則正しい食生活です。
日頃から体に良い食事を意識し、ウイルスに負けない体を作りましょう！

朝食をバランスよく食べよう！

① 主食【炭水化物】

脳は、でん粉や砂糖を分解してできるブドウ糖がエネルギー源となっています。朝、炭水化物を摂取することで脳がしっかり働くことができます。

ご飯・パン・麺・シリアルなど

② 主菜【たんぱく質】

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素の一つです。また、たんぱく質は体内時計のリセットにもつながり１日のスタートには欠かせない栄養素です。

肉・魚・卵・豆類など

③ 副菜【ビタミン・ミネラル】

体の機能や組織を調節・強化し、心身のバランスを健康に保つ働きがあります。免疫力を高めるためにも必要な栄養素です。

野菜・果物・海藻・きのこなど

缶詰類や冷凍食品をストックしておくと忙しい朝でも栄養バランスを整えることができますよ！

１１月２３日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」と 1948 年に法律で定められました。普段食べている給食にもたくさんの人が関わっています。食材を作っている農家の方々、食材を選んで運んでくれる八百屋・肉屋・魚屋の方々、食材をおいしい給食にしてくれる調理員さん、多くの人が働いてくれているおかげで毎日給食を食べることが出来ます。
これは給食に限らず普段食事を作ってくれているお家の方にも言えることです。
日頃食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを示しましょう。