



今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗い、そしてバランスのとれた食事が大切です。好き嫌いをせず、しっかり食べて寒さに負けないからだづくりをしましょう。

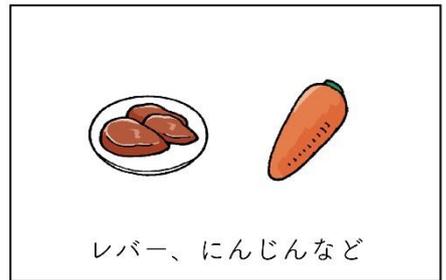
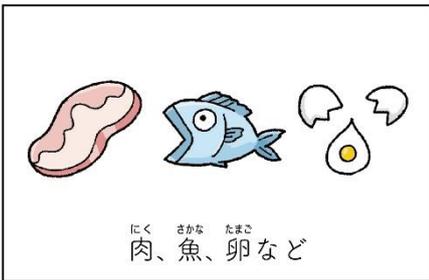
かぜをひいた時に
積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて対抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

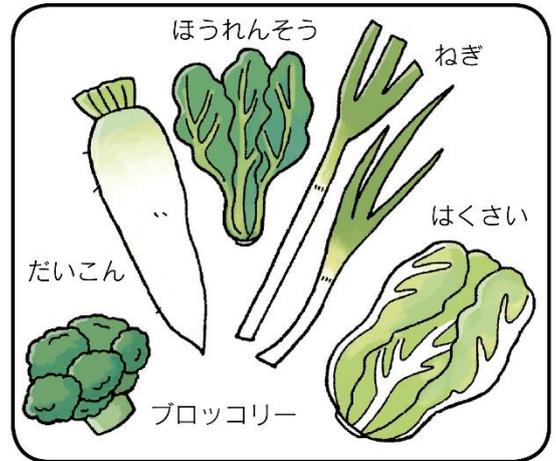
炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



冬に美味しい野菜を食べよう！

冬が旬の野菜「冬野菜」には、だいこんやほうれんそう、はくさいやブロッコリー、長ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて、寒さに負けない強い体をつくりましょう。なべ料理に入れても美味しい野菜ばかりです。



12月の目標



栄養について知り

バランスよく食べよう！



食べものは、はたらきで3つの色のグループに分けられます。黄色（ごはんなど）、赤色（お肉やお魚など）、緑色（野菜類）のグループの食べものをそれぞれバランスよく食べると良いです。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、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。



学校給食試食会を開催しました♪

※アンケート回答48名

11月7日(金)1年生の保護者を対象に学校給食試食会を実施しました。PTA 役員の皆様、参加された保護者の皆様の御協力もあり、無事に終了することが出来ました。アンケートより貴重な意見をいただくことが出来ましたので、御報告させていただきます。

★本日の給食について(児童に提供する視点でお答えください。)

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| ①献立の内容 | ・良い 48人 | ・普通 1人 | ・悪い 0人 |
| ②給食の量 | ・多い 12人 | ・適当 35人 | ・少ない 1人 |
| ③味付け | ・濃い 2人 | ・適当 45人 | ・薄い 1人 |
| ④見た目 | ・良い 27人 | ・普通 20人 | ・悪い 1人 |



⑤その他の意見

△ソイ丼が箸だと食べづらかったように思えました。(同様の意見7名)

(⇒給食室では作業の都合上、箸か先割れスプーンのどちらかひとつしかつけることができません。マーボー豆腐や丼物の時はスプーンにしているのですが、今回はみそ汁や和え物も和食だったこともあり、ソイ丼の具が少なめだったため、箸にしました。次回は検討します。)

○家庭ではなかなか作ることのないものを食べることができるのでよかったです。 ○どの料理も優しい味付けで美味しかったです。 ○子どもも好みそうな味付けがしっかり付いていて、かつバランスもよく感じました。 など

★お子さんからの給食についての感想

- いつもカレーと揚げパンの日を楽しみにしています(^) ○毎日、家で作ってと言われます。美味しいようです!
- 今日の給食めっちゃ美味しかった!と帰ってきて早々言ってくれます。 ○毎日おかわりしているくらい大好きだそうです。
- 美味しい給食を楽しみにしながら、毎朝学校に行っています。ありがとうございます。
- いつも美味しく給食は残さずに食べられてる。デザートがある日は嬉しい。
- いつもおいしいと言ってます。たまにレシピを持って帰ってきます。 △もっとおかわりをしたい。 など

★お子さんの好き嫌いの有無

・ある 34人 ・普通 13人
(多かった食品:野菜、きのこ類、酸味がある果物 など)

★好き嫌いをなくすためのご家庭の工夫

- ・苦手なものでも一口は食べるようにする
- ・子どもの好きな味付けにする
- ・汁物に入れる
- ・野菜を小さく切って入れる
- ・細かく刻む
- ・好きなものと一緒に入れる
- ・軟らかく煮る
- ・食べなくても色々出すようにしている
- ・ドレッシングをかける
- ・おにぎりに混ぜる など

★お子さんの食に関することで気になること

- ・偏食
- ・好き嫌い
- ・スポーツ栄養
- ・量が食べられない
- ・食事のマナー
- ・食べるのが遅い
- ・おやつを食べすぎ
- ・食わず嫌い
- ・お箸の持ち方
- ・肥満傾向
- ・食事の姿勢 など

★試食会の感想

- 給食が美味しく、安全に丁寧に提供されているのを知り嬉しく思いました。ありがとうございました。
- 子ども達の配膳姿が見られて新鮮だったのと、講話も興味深く、給食も美味しくいただけました♪お友達と話しながら美味しい給食を食べる時間は子ども達にとって幸せな時間だと思いました。
- 給食が出来るまでの動画、たくさんの過程を経て安全で美味しい給食が作られている事に改めて感謝しました。栄養のバランスや味付け。また普段なかなか食卓には並ばない材料、種類。とても良く考えられているなと思いました。調理員の方をはじめ栄養士さん、役員の皆さんありがとうございました。
- 子どもの給食の様子が見れて本当に良かったです。講話も勉強になりました。試食も子どもがどういった給食を食べてるのか実際に食べられてとても良い機会でした。参加して良かったです。
- 自分達で、配膳していて大きくなったなと少し感動しました。給食もバランスが良くて子どもが食べやすいような味付けをして下さっていて勉強になりました。
- 年一くらいで試食会開いていただきたいです!親同士の会食や交流会になってありがたいです! など

たくさんのあたたかいお言葉、大変励みになりました。アンケート結果は給食指導に活用させていただきます。ありがとうございました。