



家庭数

# 給食だより

12月号 さいたま市立新開小学校

今年も残すところ3週間となりました。今年にはみなさんにとってどのような1年でしたか？寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥して感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけ、丈夫なからだを作りましょう。

## 栄養バランスを整えて、からだの免疫力を高めよう！

からだの免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。1回の食事の中で主食、主菜、副菜、汁物や飲み物をそろえることで自然と栄養バランスが整います。

**副菜**  
野菜・海藻・きのこ  
などを使ったおかず

**主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品  
などを使ったおかず

**主食**  
ごはん・パン・麺  
など

**汁物・飲み物**  
みそ汁は真沢山にすると、  
第2の副菜の役割になります。

## 旬の冬野菜を食べよう！

ほうれん草、小松菜、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は旬の時期になると甘みが増しておいしくなります。これは冬の寒さに耐えるために「糖」を蓄積するためであると言われています。また、冬野菜はビタミン類を多く含むため風邪予防にも効果があります。旬の冬野菜をたっぷりと食べて、健康なからだを作りましょう！



# 成長期のみなさんの強い味方「牛乳」飲んでいますか？

寒さが厳しくなってきたこともあり、ここ最近給食の牛乳の飲み残しが目立つようになりました。

寒い時に冷たい牛乳を飲むのは嫌だなあとおもう人もいるかもしれませんね。

しかし、牛乳には成長期のみなさんに欠かせない栄養素がたくさん含まれているので、一口でも良いのでチャレンジして飲んでほしいと思っています。

アレルギーや体質などで牛乳を飲めない人もいますが、好き嫌いで牛乳を飲んでいないという人はぜひ飲んでみましょう！

牛乳はたんぱく質やビタミン類などがバランスよく含まれた準完全栄養食品です。

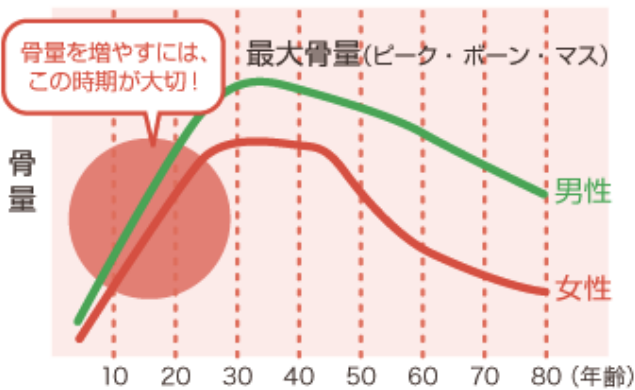
牛乳には免疫力を高めて病気になりにくいからだを作るはたらきがあります。



牛乳には、骨や歯を丈夫にするはたらきがある「カルシウム」が豊富に含まれています。牛乳に含まれるカルシウムはからだに吸収されやすいという特徴があります。



加齢による骨量の変化



骨量が増えるのは20歳くらいまでと言われていす。年を重ねるにつれて骨量はゆるやかに減少していくので成長期の今の時期にカルシウムをしっかりと摂って骨量を増やすことが大切です。



健康な人の骨は中がぎっしり！！



給食がない冬休みの間も牛乳を飲んで、丈夫な骨を作ろう！



骨粗しょう症(骨がもろくなり骨折しやすくなる病気)の人の骨は中がスカスカ…

