



松前町学校給食センター

冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。さらに年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすためにもよい食生活を心がけましょう。

今月の給食目標

栄養と健康について知ろう

免疫力を高めよう!

栄養のバランスや十分な休養・睡眠をとり、体が病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。



野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時期、体が必要とする栄養が豊富です。



みそ汁一杯で医者知らず!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べすぎを防いだり、リラックス効果もあります。



いつもの食事に野菜プラス!

野菜のメリット!



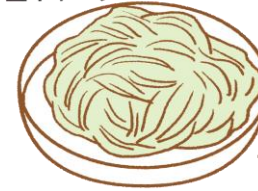
野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

野菜を多く食べるには

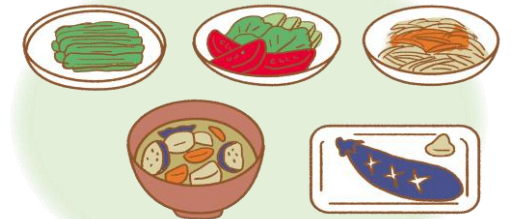
生キャベツ



加熱する



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食することや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

北海道 まつまえ町との交流給食

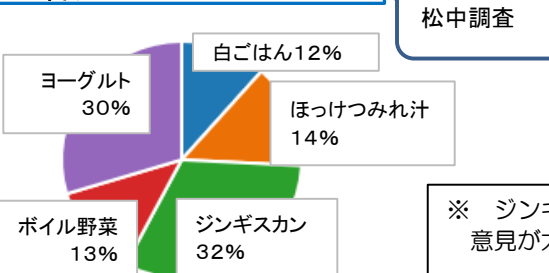
まつまえ町給食センターの献立です。

11月5日(金) 献立名

白ごはん 牛乳
ジンギスカン ポイル野菜
ほっけつみれ汁 ヨーグルト



一番おいしかったメニュー



松小4~6年
松中調査

【献立に関する自由記述より】

ジンギスカンは北海道でよく食べられているとテレビでもたびたび取りあげられていたので、一度食べてみたかった料理です。今回食べられて、どのような料理かわかり、まつまえ町で食べられている味を実感できてうれしかったです。本場のものも食べたくまりました。

※ ジンギスカンとほっけつみれ汁は、「おいしかった」「おいしくなかった」と意見が大きく分かれ、初めて食べたという児童・生徒も多かったです。