

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒くなると体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。元気に過ごすためには、「食事」「運動」「休養」のバランスが大切です。一度、食生活や生活習慣を見直し、体調管理に努めましょう。



骨を丈夫にしよう！

骨は、骨の表面からカルシウムなどが溶け出す「骨吸収」と骨へカルシウムなどがたまる「骨形成」を常に繰り返しています。小中学生の時期には、骨形成が吸収を上回り、骨の量は増加し、ほぼ20歳までに最も骨の量が多くなります。骨の量が最も増加する時期は、男子が13～16歳、女子が11～14歳です。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。



将来なりたいのはどっち？

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまふことがあります。

自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムをとる習慣をつけましょう。



しっかり骨
スカスカ骨

牛乳を飲むと体調が悪くなってしまう人は？

牛乳を飲むと、お腹が痛くなったり、体がかゆくなったり、息が苦しくなったりする人もいます。牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、カルシウムが多い食べ物をしっかり食べるように心がけましょう。

カルシウムが多い食べ物



小魚



大豆・大豆製品



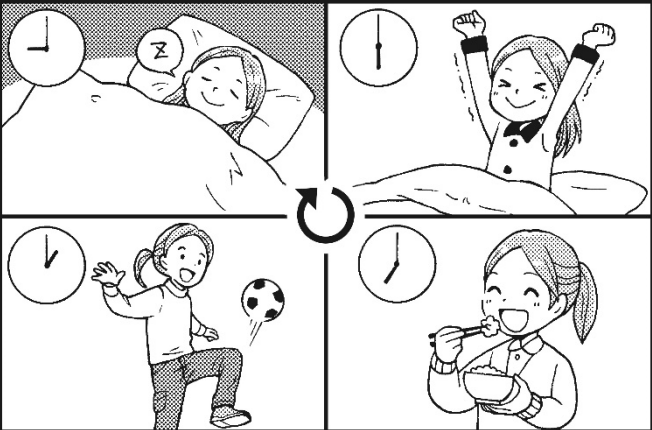
青菜



ひじき

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜は寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。





「みんなのイチオシレシピ」にたくさんのご応募をありがとうございました！



給食だより7・8月号でもお知らせしていた『みんなのイチオシレシピ』の募集。今年は、5校の生徒・教職員から27献立の応募がありました。応募いただいたレシピは書類選考、試作を経て、6献立が『みんなのイチオシレシピ』として正式に採用されました。また、給食では採用できませんが、アイデアが素敵だった献立を「アイデア賞」に選出しました。

採用された献立は、2月以降に新献立として給食に登場しますので楽しみに♪



採用された
『みんなのイチオシレシピ』を
紹介するよ♪(順不同)

採用献立一覧

- ・チーズデジブルコギ(住道)
- ・ミンチと揚げさんのふりかけ(四条)
- ・ベーコンとキャベツのコンソメ炒め(深野)
- ・豚肉のさっぱりレモン炒め(深野)
- ・にんじんしらす(深野)
- ・ガパオライス(大東)

(順不同)



できあがった料理はみんなで試食をして味やバランスを確認します



大おかずは大枠、食缶のおかずはおわんに盛り付けて量等のバランスを確認します

※中学校給食で実施するため、材料・分量・調理方法を一部変更している場合があります。また、レシピ名についても若干変更している場合があります。

アイデア賞

- ・鯖じゃが(住道)

※こちらは給食での実施はありません。

一次審査を通過した方には参加賞を進呈します。なお、参加賞、採用特典、アイデア賞の特典は12月初旬のお渡しを予定しています。学校を通じてお渡ししますので、到着まで楽しみにお待ちくださいね。

