

12月給食だより



令和7年度
北浦町学校給食センター
栄養教諭

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事で、お子さんたちが楽しい冬休みを迎えられようサポートをお願いします。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけさせ、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底させましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

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」が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言われています。今年の冬至は12月22日（月）です。給食では、「パンプキンサラダ」を提供する予定です。



見直そう！おやつの食べ方

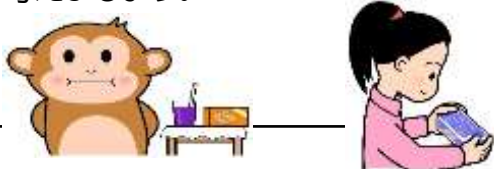
おやつとは、食事（朝食、昼食、夕食）以外に食べる食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換ができるなどの効果があります。おやつのよい食べ方についてまとめましたので、日頃の、そして冬休みの食生活の参考にしてください。

❖ おやつの量を決めよう

心や体にとって大切なおやつですが、食べ過ぎると肥満になる可能性もあります。

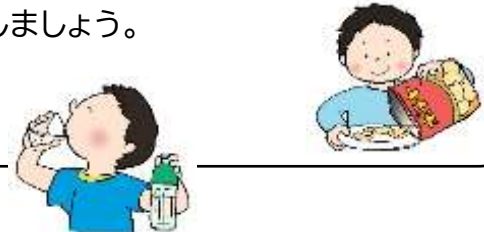
★ 1日 200 キロカロリー以内

おやつの目安は1日 200 キロカロリー（ごはんなら茶碗1杯分ほど）以内がよいとされています。お菓子の箱や袋に書かれている「〇〇Kcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。



★ 量を決めて食べる

お菓子の箱や袋からお皿に分けて、それ以上食べないようにすると食べ過ぎを防げます。また、ペットボトル飲料なども、飲み過ぎないように、コップに入れて飲むようにしましょう。



❖ おやつの時間を決めよう

1日3食の食事を食べられるように、おやつの時間を決めましょう。

★ 食事の前や寝る前に食べない

毎日の規則正しい生活リズムを守るために、おやつは毎日決まった時間に食べましょう。食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。



★ 何かをしながら食べない

テレビやゲームなどをしながら、だらだらとおやつを食べると、食べ過ぎたり、体調を崩しやすくなったりします。時間と量を決めて食べるようにしましょう。



❖ おやつの内容を決めよう

不足しがちな栄養素（カルシウムやビタミンなど）をとれるようなものも取り入れましょう。

（例）じゃこおにぎり、フルーツ入りヨーグルト、果物、焼きいも、牛乳、豆乳など



返信欄（学校給食全般についてのご意見等がありましたら、ご自由に記入いただき、栄養教諭・学級担任まで提出ください。）