

そうせランチタイムス

平成27年12月号
匝瑳市学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行します。手洗い、うがいを忘れずに、朝昼夕の三食をバランスよく食べ、元気に過ごしましょう。



冬休み中の食生活について



もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある日と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始。食べ過ぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん!</p>	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p>	<p>み んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p>
--	---	---	---	---

12月22日
冬至

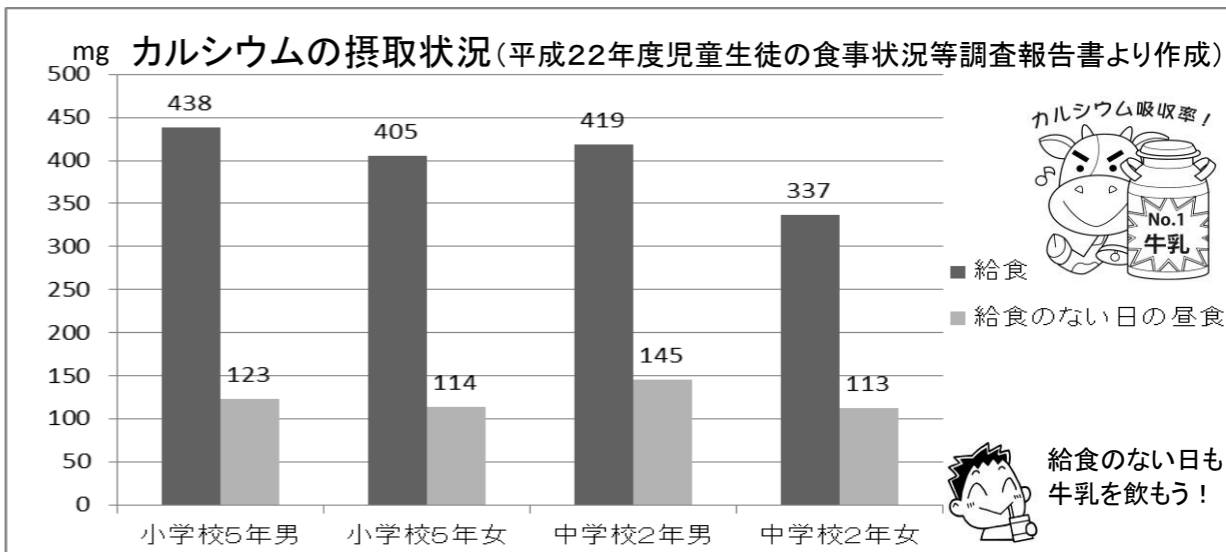


1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると、病気にならないと言われています。

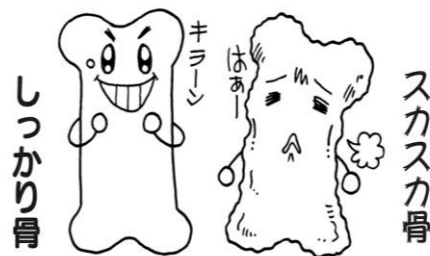
グラフで
発見!!

休日はカルシウム不足!!

下のグラフは、給食がある日とない日の昼食のカルシウム摂取量を比較したものです。給食がない日の昼食のカルシウム量は、給食がある日と比較して、著しく不足していることがわかります。給食では、毎日牛乳(または乳製品)がつき、1日にとりたいカルシウムの半分がとれるよう、献立を作成しています。ご家庭でも成長期の子供達のために、不足しがちなカルシウムがとれるよう、ぜひこの冬休みに心がけてみてください。



将来なりたいのはどっち!?



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、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)になってしまうことがあります。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摂取する習慣をつけましょう。

何をたべたらいいの?

