



11月給食たより

平成30年 11月

袖ヶ浦市立学校給食センター

TEL 0438-62-5822

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



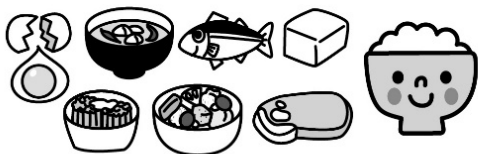
家族で食卓を囲んでも、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

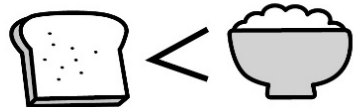
★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

- お茶わん1杯
(150g) 当たり
- ・エネルギー 252kcal
 - ・炭水化物 55.7g
 - ・たんぱく質 3.8g
 - ・脂質 0.5g
 - ・カルシウム 5mg
 - ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

ことし しんまい きせつ 今年も新米の季節がやってきました！



10月からみなさんが食べている給食のごはんが新米にかわりました。新米は普通のお米よりもモチモチしていて、見た目もピカピカしているのが特徴です。甘みが強く、ごはんだけでもおいしく食べることができます。そでがうらし がっこうきゅうしよく しんまいさん 袖ヶ浦市の学校給食では、市内産のおいしい「コシヒカリ」を提供しています。残さずたくさん食べてくださいね。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



<p>こんな時は忘れずに!</p> <p>そと かえ とき しょくじ まえ 外から帰った時 食事の前</p> <p>あと トイレの後</p> <p>どうぶつ さわ あと 動物を触った後</p>	<p>しっかり手を洗うには…</p> <p>1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。</p> <p>2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗う。</p> <p>3 流水で十分に洗い流す。</p> <p>4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。</p>
--	--

【保護者の皆様へ】

「学校給食における食物アレルギー対応について」

学校給食センターでは、医師から食物アレルギーと診断され、学校給食での対応を希望される方を対象に個別対応を行っています。昨年度までは食物アレルギー対応に関する説明会を開催していましたが、今年度より在校生で新規の申し込みを希望される方には個別面談を実施いたします。食物アレルギーの対応を希望される方は、学校を通じてご相談下さるようお願いいたします。

なお、継続して食物アレルギーの対応を希望される方には、学校から個別に書類を配布いたします。

