

食育だより

令和4年12月号

龍郷町立学校給食センター

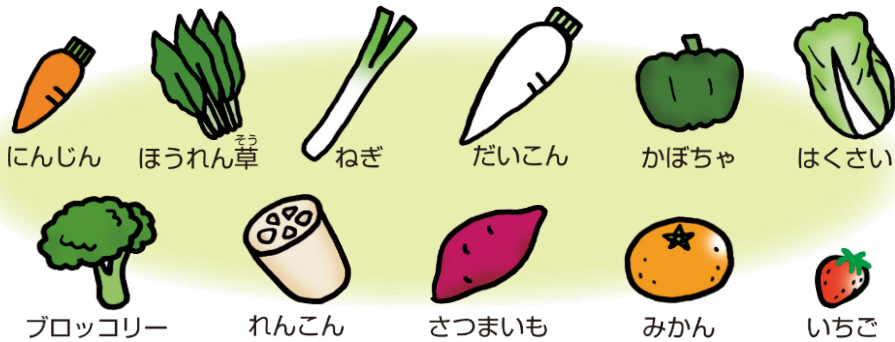
いよいよ12月。今年もあとわずかになりました。

朝夕冷え込む日もあり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスク着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

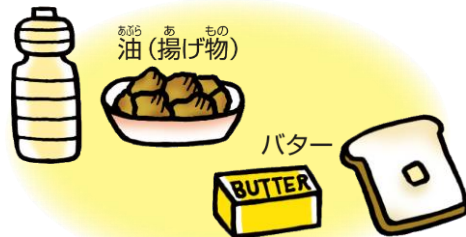
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



残食調査結果をお知らせします。

学校給食でどのくらいの栄養量を摂取しているかを、抽出で県や国に報告します。これは、6月と11月の第3週に、食べ残しを量って供給量から差し引いて算出します。

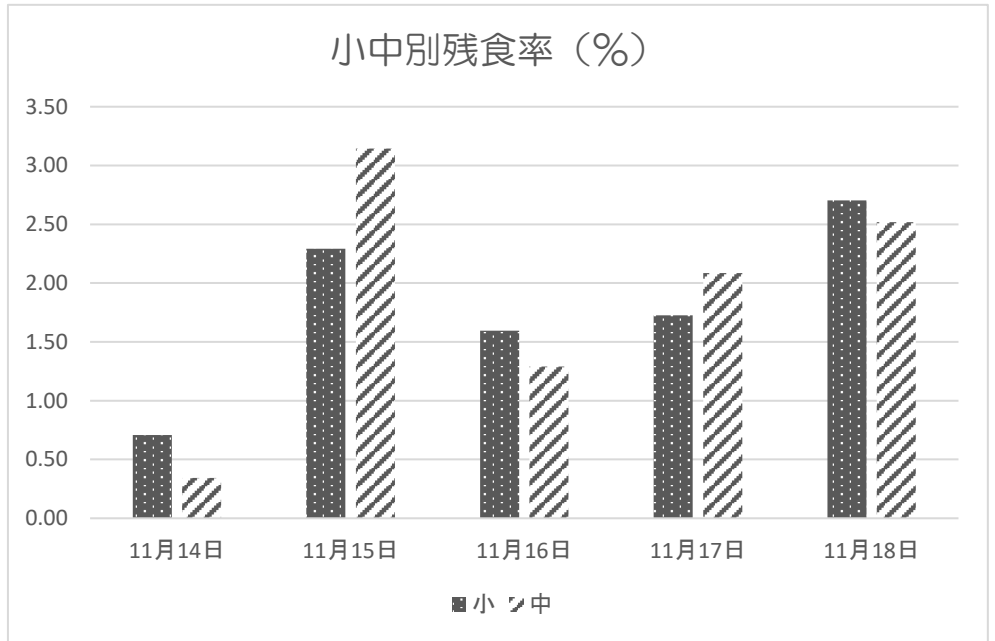
本年度は県への報告報告対象施設であったため、小学校3・4年生と中学校全生徒対象に調査を行いました。

6月よりも残食の量が少なくなっているクラスが多かったです。

—調査期間の献立—

- 11/14 親子どんぶり 小松菜ソテー みかん果汁 牛乳
- 11/15 麦ごはん みそおでん 切干大根のベーコン炒め 牛乳
- 11/16 麦ごはん 豚汁 ひじきとあさりの炒め煮 ヨーグルト 牛乳
- 11/17 麦ごはん 高野豆腐の筑前煮 おかか和え ⊕アーモンド 牛乳
- 11/18 麦ごはん みそ汁 きびなごのナッツソース 大根サラダ 牛乳

それぞれの残食を合計したのが下のグラフです。なお、欠席者の分は残食から引いてあります。



5日間の平均残食率は小学校が1.8%、中学校が1.9%でした。15日のみそおでん、16日のひじきとあさりの炒め煮、18日のきびなごのナッツソースと大根サラダは学級差が大きく、3割以上残った学級もありました。野菜料理は多く残りがちです。野菜の大切を理解しておいしく食べられるよう、食育と調理の工夫を重ねたいと思います。