



福岡県立築城特別支援学校

日に日に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。

12月の給食目標は、「食べものはたらきを知ろう!」です。食べ物の働きを知って、寒さに負けない体をつくり、冬休みも元気に過ごしましょう。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素

- たんぱく質
- 無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素

- 炭水化物
- 脂質

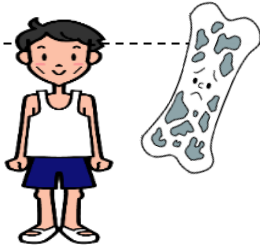
おもに体の調子をととのえる

栄養素

- 無機質
- ビタミン

★不足すると

- 丈夫な体が作れない
- 骨や歯がもろくなる



★とりすぎると

- 肥満
- 生活習慣病になる



★不足すると

- 疲れやすい
- 体の機能が維持できなくなる



★不足すると

- 便秘になりやすい
- 風邪をひきやすい
- 肌が荒れる



食中毒
予防の
キホン



【ウイルス等の感染が疑われる時は】
嘔吐物の処理には、「次亜塩素酸ナトリウム」での消毒が有効です。

「冬至」に「運盛り」今年の冬至は、22日(木)です。



冬至は、一年の間で最も昼が短く、夜が長くなる日です。昔から、この日に、夏から

保存していた「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入って無病息災を祈る風習があります。

地方によっては、ぎんなんなど、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。

「ん」は「いろはにほへと～」の最後の文字のため、これを食べるとまた初めの文字に戻るという意味があるといわれています。

21日(木)の給食に冬至の献立として、「キャベツの柚の香和え」「かぼちゃ入り豚汁」を予定しています。「かぼちゃ」には、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがある“ビタミンA”が多く含まれていますので、残さずに食べましょう。

12月は、小中学部の給食委員会が考えた献立が登場します！

給食委員会の児童生徒が、給食の献立を考えました。12月は小中学部の献立が登場します。「給食花まるボード」にいろいろな献立の写真カードを組合せて考えました。3日分の素晴らしい献立ができましたので、楽しみにしてください。実施日当日は、児童生徒が考えた原稿で、献立紹介の放送を予定しています。

きゅうしょく はなまるボードをつかって
こんだてをつくりましょう！

実施日	献立名
5日(火)	ごはん、さけフライ、ほうれん草のサラダ、じゃがいものみそ汁、牛乳
12日(火)	ごはん、みそカツ、ブロッコリーのごま酢和え、もやしのみそ汁、牛乳
13日(水)	ごはん、ハンバーグ(ケチャップソース)、切り干大根の煮物、具だくさんすまし汁、牛乳

【使用した写真カードの一例です】

