

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2018.11.29 (木)



今年もあと1ヶ月となりました。高校受験を控えている中学校3年生のみなさんは、これからが大事な時期です。みんなで体調管理に気をつけて、カゼやインフルエンザを予防しましょう。

冬休みに入ると自由な時間が増えるので、生活リズムが崩れてしまう場合があります。決まった時間に宿題をはかどらせて、スムーズに終わらせるためにも、リズムよく生活するように心がけましょう。



## 冬休みも リズムよく生活するコツ

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

日中は適度に運動する

年末年始の行事と食べ物	
冬至 12/22	ゆず湯も
かぼちゃ料理	
大みそか 12/31	
年取り魚 年越しそば	
正月 1/1	
お雑煮 おせち料理	
七草 1/7	
七草がゆ	せりなすなごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
鏡開き 1/11	
おしるこ	

## 寒さに負けない体づくり

寒さが、身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## かぜ 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い うがい
- ② 1日3回 バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

マフラーやマスクを活用しましょう。

《ごはんの容器を返すときのお願い》

ごはんの容器を洗浄・消毒している岩手県パン工業組合さんより、(市内のたくさんの小中学校のごはん容器を回収し、限られた時間で洗浄・消毒しているため) どの学校のごはん容器なのかは分からないのですが、

「ごはんの容器にセロテープが貼られていました」

「ごはんのフタの中に小さなドライバーのようなものが入っていました」

との連絡がありました。

☆ごはんの容器には、セロテープを付けないようお願いいたします。

また、(ドライバーのような器具を扱うのは「大人」の可能性が高いですが…)

☆ごはん容器にドライバーのような器具を入れないようにご協力をお願いいたします。

※柄の部分は「赤」です。

【毎日の食事の差が子どもの集中力の差に…】

小中学校の時期の子どもは、成長・運動・学習と、(気持ち的に大人より3倍くらい) 栄養バランスのとれた食事が必要です。

栄養バランスの偏りでよくあるケースが、糖質過剰です。食事のほとんどが糖質(ごはん・パン・麺など)で、『たんぱく質(肉・魚・卵など)や無機質(鉄・カルシウムなど)やビタミン(野菜・くだもの)が足りていない』ケースです。不足していると、脳へもダメージを与えるため、イライラしたり落ち込んだり、落ち着きがなくなります。

体も心も健やかに成長し、明晰な頭脳を支えるためにも『不足している栄養は何か?(たんぱく質?鉄?)』を見つけて、しっかり食事で補給しておきましょう。