

地産楽食



©袋井市

発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

いよいよ今年もあとわずかになりました。

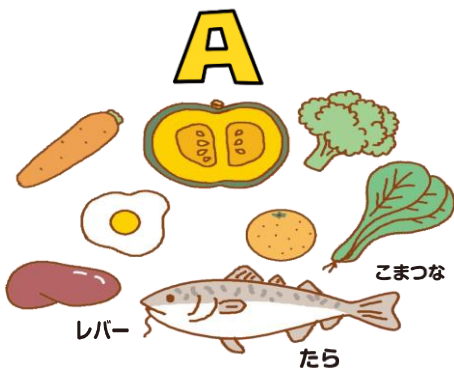
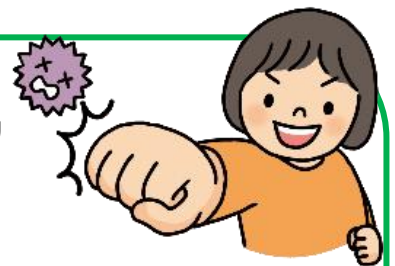
朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の鉄則はせっけんを使った丁寧な手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には、必ず手を洗いましょう。

体の免疫力を高めよう！

体の免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。いつにも増して体の免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。

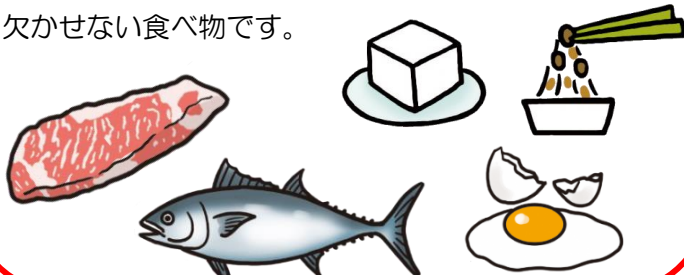
エース ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスが入り込むを防ぐ、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンACEです。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



体を強くする食品をとろう！

スタミナのもとになり、寒さでうばわれた体力の回復にも役立つ食べ物、肉、魚、たまご、大豆・大豆製品などは、血や筋肉など体をつくるためには欠かせない食べ物です。



体を温める食事をとろう！

温かい料理を食べたり、キムチやコチュジャンなどの香辛料を使った料理を食べたりすると、体を内側から温めます。体温が上がると血流の流れもよくなり免疫力も高まります。



大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」「切れやすいそばのように1年の嫌なことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

新しい年が、みなさまにとってよい年になりますように。



袋井旬の食材* 「みかん」

みかんは、「ビタミンC」が豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、果肉の袋には便秘改善の作用がある「ペクチン」も多く含まれています。

給食では、笠原地区でとれたみかんを使います。

ヘタの緑色が
みずみずしい
ものが○



表面にツヤと張りがあり、
形が平らなものが○

偏食コラム



©袋井市

大人の言葉かけによって子どもの食欲は変わります



大人が食べない子に対してつい言ってしまう言葉が、子どもの食欲低下を招くことがあります。例えば「たくさん食べないと大きくなれないよ!」、「残すなんてもったいない!」などもその一例です。そのような言葉によって子どもがどう感じているのか。そして、どのような言葉をかけたら安心し、食欲が湧くのかについて、知ることが大切です。

『マイナス』の声かけでなく、『プラス』の声かけを心がけましょう。



食べる意欲が高まる言葉かけを意識しましょう

子どもの食欲が湧かない時に、周りの大人からどのような言葉をかけられたら食欲が湧くと思いますか？

食べるのが苦痛になっている子どもに対しては、「食べられる分だけでいいよ」、「無理して食べなくていいよ」、「食べられなかったら残していいよ」という言葉をかけると、安心して食べられます。子どもの気持ちとして「美味しく、たくさん食べられるなら食べたいのに、食べられないから困っている」というものがあることを知っておくことが大切です。

参考：月刊給食指導研修資料