

給食だより 12月



令和6年12月1日
玉野市立学校給食センター

今年も12月を残すだけとなり、すっかり季節も冬らしくなりました。冬休みは

クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあり、食生活が偏りがちになります。

自分の食生活を見直し、健康的に過ごしましょう。

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

脂質 をとりすぎると



肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

塩分 をとりすぎると



高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

糖分 をとりすぎると



肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

Q. 生活習慣は大人になってから気をつけられ、

良いんじゃないの？

A. 生活習慣は、子どもころからの長年の積み重ねによって形づくられます。なので、

大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来、健康に過ごせ

るようになるためにも、子どもころから規則正しい生活習慣を身につけるように

しましょう。



やってみよう！

生活習慣見直しクエスト

- 野菜をたくさん食べてみよう
 - おやつを今までより減らしてみよう
 - ゲームは1日30分までにしてみよう
 - 朝の散歩をしてみよう など…
- できそうなことから挑戦してみよう！

家族で取り組もう

子どもの生活習慣の改善には家族の協力が

必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に

取り組んでみてください。



12月21日（土）は冬至の日



冬至とは1年間の中で昼が1番短く、夜が1番長い日のことです。

なんきん（かぼちゃ）

夏が旬のかぼちゃは保存がきくので、寒い冬に栄養をとるため、冬至の日に食べられてきました。

ゆず

冬至の日には、ゆず湯に入る風習があります。運を呼びこむためにおこなうといわれています。

給食では、12月23日（月）が冬至の日献立です。お楽しみに！

みんなの給食はてなBOX

Q. どうして給食ではきのこがよく使われているの？

A. きのこには、カルシウムの吸収を良くしてくれるビタミンDが多

く含まれているからです。きのこ以外では、魚にも多く含まれます。

一方、野菜や米、イモなどにはほとんど含まれません。骨の健康のため

も、きのこや魚を食べて欲しいです。

