

給食タイムズ

12月

明石市立大蔵中学校

2019年(令和元年)12月2日 Vol.8

ついこの間2学期が始まったかと思っていましたが2学期も残すところ1ヵ月となりました。体育大会、文化発表会等いろいろな行事がありました。みなさんにとってどのような年でしたか?クリスマスやお正月など楽しみがいっぱいの冬休みまでもうすぐですね。学校が休みになると、不規則な生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



冬休みの食生活について

◆ 3食の食事がまずは基本

この季節は寒くて、体に様々なストレスがかかります。健康を保つためには3食の食事から栄養をしっかり摂ることが大切です。また、ほぼ決まった時間に食事をする事で生活リズムが整い、やる気や能率がアップしていきます。



◆ 夜食の摂り方に気をつけよう

夜の勉強中には消化の良いうどん、バナナ、スープ、ホットココア、ホットミルクなどがおすすめです。スナック菓子やカップ麺など、塩分や油の多いものは食べないようにしましょう。



◆ 運動を忘れずに

健康の基本は「食事・運動・睡眠」です。休み期間には、どうしても運動不足になりがちです。普段の生活でもできるだけ体を動かすことを心掛けましょう。寒い時期を乗りきるためには基礎体力をつけておくことは大切です。



◆ 腸の調子を整えましょう

一日を元気に過ごすには、快眠、快食とともに快便がポイントです。排便のためには食事を必ず食べることが重要です。ごぼう・たまねぎ・大豆・バナナなどオリゴ糖を多く含む食品を摂ると腸内環境が良くなります。また便秘の予防に、食物繊維の多い海藻類やいも類、野菜などが効果的です。



12月の予定

- ・ 2学期の最終給食日は12月16日(月)です。
- ・ 給食当番は給食衣を洗濯、アイロンをして持って来てください。
- ・ 結びひもなどの修繕が必要な場合は、お家をお願いいたします。
- ・ 3学期の給食開始日は、1月8日(水)です。
 - ★お箸を忘れずに持って来てください。
 - ★給食当番はマスクを忘れずに持って来てください。



机の上にたくさんの教科書や筆箱があるその上に、汁物やおかずがのったトレーを置くことで、こぼれてしまうことがあります。せっかくの楽しい給食時間が台無しになってしまいます。給食の準備がスムーズにすすむよう、机上の物を必ずきちんと片付けてから準備を始めましょう。



こうちゅうちょうみ

口中調味

三角食べをしよう

口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に含み、よく噛んでゆっくりと混ぜ合わせる食べ方です。一口食べたら、30回程度噛むようにしましょう。1品ずつ食べる「ぱっかり食べ」をすると、味が一定で食べ残しにつながります。ごはん、おかず、汁物を行ったり来たりする「三角食べ」をすることにより味に深みや広がりができ、ごはんだけが残るといことも少なくなります。



Q1. クリスマスケーキは国によっていろいろな形があります。フランスの「フッシュド・ノエル」というケーキは何の形をしているでしょうか?

1. 靴下
2. まき
3. ろうぞく

Q2. アメリカではクリスマスにはローストビーフを食べます。ビーフ「beef」は牛肉です。

ロースト「roast」はどういう意味でしょうか?

1. ゆっくりコトコト煮ること
2. 強い火で素早く炒めること
3. じっくり火を通して焼くこと



3-20-2-10号

Happy Holidays