



＊給食だより＊

仙台市立坪沼小学校
平成26年10月31日
No.5

11月の給食目標 献立と栄養に関心をもとう

11月に入り、朝夕の気温が一段と低くなってきました。冬になると心配なのはかぜやインフルエンザです。「かぜは万病のもと」といわれています。

そこで今月は、かぜ予防に役立つ“緑黄色野菜”の栄養についてご紹介します。

毎日食べよう！

緑黄色野菜

現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれていますが、中でも緑黄色野菜は特に不足がちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

緑黄色野菜の魅力



カロテン

緑黄色野菜の定義になっているほど含有量が多い成分です。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まりますので、油炒めなどにするとよいでしょう。

ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。

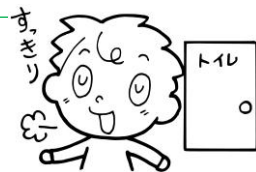


ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。

食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物資を排出してくれます。



1日にどれくらい食べればいいの？

学校給食食事摂取基準では
緑黄色野菜は1食当たり27g以上に設定されています。
1日80g以上を目標に摂取するようにしましょう。

100gをはかってみると・・・

にんじん
約1/3本

ブロッコリー約1/4個

ほうれん草
約3株



かぼちゃ
約1/10個



トマト約2/3個



ピーマン
約3個

10月のお誕生日給食の様子



10月1日(水)と10月3日(金)と10月31日(金)は
10・11月生まれの児童をお祝いする「お誕生日給食」がありました。
ハッピーバースデーを歌って、ラザニアやスイートポテト、セレクトゼリー
を食べて、楽しい時間を過ごしました。



Happy Happy Birthday!!



お知らせ

10月6日(月)の給食費について

台風18号接近により臨時休校となりましたが、市教育委員会より給食は実施したものと取り扱うよう連絡がありました。

牛乳や食材の配送停止などの対応はしましたが、牛乳等の製造が行われた後の休校決定でありましたので、料金が発生しました。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。