



12月号

平成30年11月30日(金)

福島県立西郷支援学校

厚生部給食係

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 今月のひとくちメモ



## 食事マナーについて



12月14日はプレミアム給食です。いつもの給食とは違った雰囲気です。給食を食べることで、食事マナーについて意識することを目標としています。正しい姿勢で食事することはマナーのひとつです。テーブルやイスの高さを合わせたり足の下に台を置いたりして、ふらつかないようにすることが良いでしょう。また、「いただきます。」の挨拶は「食事の時間」を感じるためにも大切にしていきたいですね。

ご家庭でも是非意識してみてください。

12/11・12/14の献立



～地場産物活用レシピコンテスト献立～

(12/11)

- ごはん
  - まーぼーこんにやく
  - ちんげんさいの和え物
  - キャンディーチーズ
  - 春雨スープ
  - 牛乳
- \*「まーぼーこんにやく」は高等部2年3組齋藤博和さんと中学部1年2組の生徒が考えたメニューです。お楽しみに！

～プレミアム給食～(12/14)

- 五目チャーハン
  - 鶏のから揚げ
  - 牛乳
  - またはチーズ入り鮭メンチカツ
  - ブロッコリーサラダ
  - コーンスープ
  - クリスマスケーキまたはいちごプリン
- \*今年(ことし)は主菜とデザートを選んで食べる給食を実施します。



## 食育お知らせコーナー



給食の献立は、赤・緑・黄色の3つのグループに分けられている食材がバランスよく使われています。給食のようにバランスよく食べることが、健康への近道です。

しかし、忙しい朝は朝食を準備するだけでも大変です。毎食バランスの良いご飯を作るのは難しいこととします。そこで、朝はエネルギーになるごはんやそのまま食べられるチーズなどを用意し、夕食に足りない栄養を補うような献立にしてみてください。

農林水産省では「食事バランスガイド」というものをだしています。ガイドの中にはおすすめ料理や食事バランスの考え方について詳しく載っています。是非、ご家庭でも参考にしてみてください。