

# 給食だより

令和5年  
12月号  
春日部市立  
豊野小学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

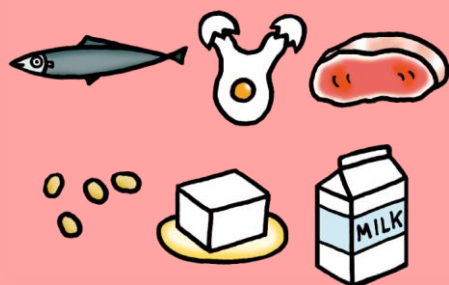
## 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！（ビタミンA、C）



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！（たんぱく質）



ほかほか、体を温めよう！（脂質）



脂質は、少ない量で効率的に体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。

## ごだいいいようそ 五大栄養素ってなに？

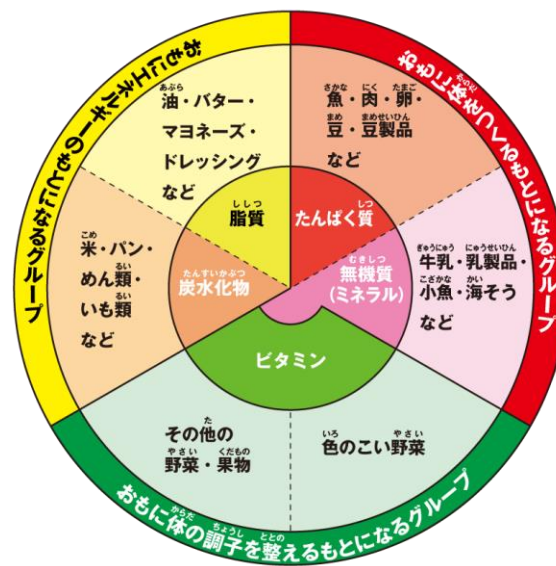
五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。

五大栄養素の考え方を少し簡単にして、食品のおもな栄養素のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質（ミネラル）はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなく様々な栄養素が含まれています。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。

様々な食品を栄養バランスよくとり、成長期に必要な栄養を食事からしっかりとれるといいですね。

毎月の献立表でも給食の食品を3つのグループに分けて記載しています。どの食品にどんな栄養があるのかお家でも確認してみてください。



## お知らせ

- ・2学期の給食は、12月20日（水）で終了します。今学期も給食活動にご理解・ご協力くださりありがとうございました。
- ・3学期の給食は、1月10日（水）から開始予定です。給食着・給食セットを確認していただき、補修等よろしくお願いいたします。

