

きゅう しよく  
**給食だより**  
のし がっこうきゅうしよく  
あきる野市 学校給食 センター

こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**今月の給食目標**  
た もの けんこう し  
**食べ物と健康について知ろう**



暦の上では春を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。病気などにかからないように、「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。

私たちの体は、毎日の食べたもので作られます。普段なにげなく食べているものが、明日の自分の体を作っています。食べ物と健康にも深い関係があります。「食は医なり」と言われるように、時には薬のように体の調子を良くすることもあります。逆に、食べるものによっては、体調を悪くしたりすることもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事です免疫力を高めましょう。

ほね  
**\*骨とカルシウム**

寒い季節になると牛乳の残菜が増える傾向にあります。牛乳には骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。年を重ねた時に骨折しないためには、二十歳くらいまでにカルシウムをどんどん骨に貯めておくことが大切です。牛乳を飲み残す前にカルシウムの大切さを思い出しましょう。牛乳アレルギーの人は乳製品以外のカルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。

**カルシウムをとろう！**

は ほね  
**歯や骨をつくるもとになる**

カルシウムだけでなく、  
いろいろな食べ物を  
バランスよく食べる  
ことも大切です！



きゅうしよくしゅうけいはっぴょう  
**リクエスト給食集計発表！**

11月に市内の小学6年生と中学3年生に、もう一度食べたい給食・好きな給食をアンケート調査しました。集計結果を発表します。

☆主食部門 1位揚げパン、2位わかめごはん、3位カレーうどんとみそラーメン（同票）

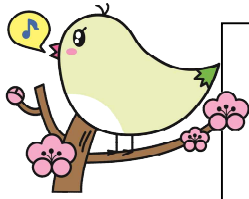
☆主菜部門 1位鶏唐揚げ、2位春巻き、3位フライドチキンとハンバーグ（同票）

☆副菜部門 1位大学芋、2位肉じゃが、3位ミルキーポテト

☆丸い食缶の副菜部門 1位カレー、2位ABCスープ、3位豚汁

☆デザート・飲み物部門 1位ミルクコーヒー、2位フルーツポンチ、3位プリン

結果は以上です。すでに1月の給食献立からリクエスト給食を入れています。楽しんで食べてください。



# 給食だより

あきる野市 秋川学校給食センター

## 今月の給食目標

## 食べ物と健康について知ろう



暦の上では春を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。病気などにかからないように、「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。

私たちの体は、毎日の食べたもので作られます。普段なにげなく食べているものが、明日の自分の体を作っています。食べ物と健康にも深い関係があります。「食は医なり」と言われるように、時には薬のように体の調子を良くすることもあります。逆に、食べるものによっては、体調を悪くしたりすることもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事  
で免疫力を高めましょう。

### \*骨とカルシウム

寒い季節になると牛乳の消費が増える傾向にあります。牛乳には骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。年を重ねた時に骨折しないためには、二十歳くらいまでにカルシウムをどんどん骨に貯めておくことが大切です。牛乳を飲み残す前にカルシウムの大切さを思い出しましょう。牛乳アレルギーの人は乳製品以外のカルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。

## カルシウムをとろう！<sup>は ほね</sup> 歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、<sup>た もの</sup>いろいろな食べ物を<sup>た</sup>バランスよく食べる<sup>たいせつ</sup>ことも大切です！



### \*がんばれ 受験生！ しっかり食事をとみましょう\*



本番に向けて体調を整えることが第一です。食事と休養で受験を乗り越えましょう。食事は三食きちんとバランスよくとりましょう。

食事をきちんととることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要です。特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べることで脳が目覚め、頭の働きがよくなります。

## リクエスト給食集計発表！

11月に市内の小学6年生と中学3年生に、もう一度食べたい給食・好きな給食をアンケート調査しました。集計結果を発表します。

☆主食部門 1位揚げパン、2位わかめごはん、3位カレーうどんとみそラーメン（同票）

☆主菜部門 1位鶏唐揚げ、2位春巻き、3位フライドチキンとハンバーグ（同票）

☆副菜部門 1位大学芋、2位肉じゃが、3位ミルキーポテト

☆丸い食缶の副菜部門 1位カレー、2位ABCスープ、3位豚汁

☆デザート・飲み物部門 1位ミルクコーヒー、2位フルーツポンチ、3位プリン

結果は以上です。すでに1月の給食献立からリクエスト給食を入れています。楽しんで食べてください。