

給食センターからこんにちは

12月の中学校の献立より…

2学期最後の
給食です☆

☆12月クリスマスメニューの給食紹介☆

中学校

エネルギー:954kcal たんぱく質:37.0g

★カレーピラフ

☆照り焼きチキン

★フロッコリーサラダ(ドレッシング)

☆コーンスープ

★クリスマスケーキ

☆牛乳

2学期最後の給食

クリスマスにちなんで、ケーキの登場です。みんなで楽しく、味わいながら食べましょう。ただし、好きなものばかり食べずに、ピラフもチキンもサラダもスープもしっかり食べてくださいね♪



年末年始胃腸を大切に・・・

クリスマスに大みそか、そしてお正月とイベントが目白押し
の冬休み♪しかし、調子によって食べすぎてしまうと、胃腸を
こわし、楽しく過ごせなくなってしまいます。年末年始も食事
に気をつけましょう。

★4つのポイント★

①ごちそうの時ほど、落ち着いて平常心で食べる。

ゆっくりよくかんで食べましょう。

※一度にたくさん食べると、消化に時間がかかります。よくかむこと
で消化を助け、食べすぎも防げます。

②油や脂肪の多い食事は、ほどほどにしましょう。

※油を使った料理や、脂肪の多い肉は消化が悪く、胃に負担をかけま
す。ケーキなどのクリームも油や脂肪が多く含まれます。

③野菜や果物、乳製品や発酵食品でよい体調をキープ。

※肉や油料理が多くなるこの時期だからこそ、これらの食品を積極的
に食べ、胃腸の調子をよい状態に保ちましょう。

④食欲がなくても、食事は抜かない方がよい。

※食欲がないからと、食事を抜くとかえって胃が荒れてしまうことが
あります。少量をよくかみ、3食を5～6回に分けてみましょう。



平成22年12月21日(火)