

給食だより

〇今月の給食目標〇

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

12月に入り、寒さも厳しくなってきました。寒くなると風邪が流行します。日頃から健康に気をつけて風邪に負けない体を作りましょう。

寒さに負けない体を作ろう



◆冬は風邪をひきやすい季節です。風邪を予防するには、十分な栄養が必要です。栄養バランスのとれた食事をし、十分な休養をとって、風邪に負けない体を作りましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉を作ります。



油料理を上手にとり入れよう

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温かくします。



ビタミンCは毎日欠かさずとりましょう

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさず食べましょう。



ビタミンAも忘れずにとりましょう

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から、からだの中に侵入してきます。ビタミンAは粘膜を強くし、その働きを高めます。



知っていますか？ 食文化

年末年始は日本の伝統的な食文化に触れるよい機会です。先人の知恵と願いがこめられた食文化を大切にしましょう。

冬至かぼちゃ

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになった。今年は12月22日です。



年越しそば

大晦日の夜に食べるそばのことです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願うことや、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いから逃れることなど、食べる理由がいろいろあります。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたい「鯛」喜ぶの「昆布」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。その他にも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



~今月の地産地消食材 はくさい~

はくさいは11月~2月が旬の冬を代表する野菜です。はくさいの主成分は水分ですが、肌をきれいにしたり、風邪を予防してくれるビタミンCや血液を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム・マグネシウムなどの栄養が、わずかですがまんべんなく含まれています。

また、消化をよくしたり、血栓ができるのを防いだりする働きもあります。

