

# 12月 食育だより

令和5年12月1日(金)  
牛島小学校

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、外出時や食事前の手洗い・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。



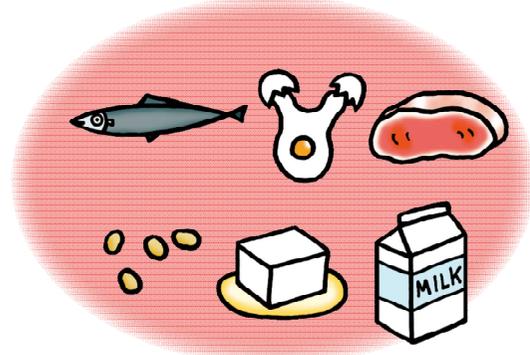
## 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

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)



# 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月22日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今月の献立でも、18日(月)に「冬至にちなんだ献立」として、「運盛り煮」がでます。「れんこん・にんじん・かぼちゃ(なんきん)・いんげん・かんてん」の材料を使った、幸運を呼びそうな煮物です。ぜひ、楽しみにしてみてください。

**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

							
	かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	かんてん	きんかん	うどん

11月7日に、令和5年度の埼玉県学校給食調理コンクールの表彰を受けました。地産地消献立部門・埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞(3位)でした。この献立は、今年6月7日に実施した献立です。



- ・新じゃがごはん
- ・牛乳
- ・なすの肉巻き
- ・五心サラダ
- ・トマトと卵のみそ汁



牛島小

賞状

埼玉県学校給食センター  
令和5年度埼玉県学校給食調理コンクール  
地産地消献立部門・埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞  
受賞者 牛島小学校  
令和5年11月7日

春日部市は学校名でなく、  
栄養士会名で書類を提出し  
ます。

11月10日(金)から17日(金)の1週間児童給食委員会が朝の登校時、元気なあいさつと早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ運動をしました。中には、ボランティアで参加してくれた6年生もいました。

子供たちの健やかな成長には、とても大切なことです。寒くなりました。朝、体が温まる朝ごはんを食べて登校するようにお願いします。



### 体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。

これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。



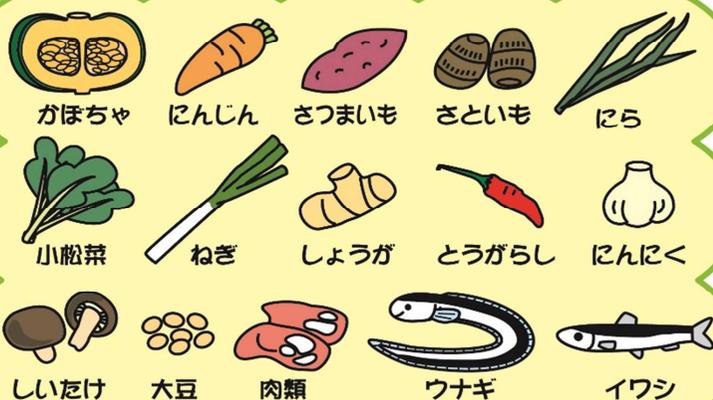
免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



## なぞとときに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているのでしょうか?  の5つの絵をヒントに、 に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」 = ひじき

①



=

②



=

おせち料理の  
ひとつだよ

③



=

④



- 1

=

漢字で書いて  
みて!

⑤



ま



=

ヒント



こたえ

①トマト【戸と的】 ②小松菜【コマと綱】 ③きんとん【金と豚】 ④白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白】 ⑤なます【なすの間に「ま」を入れる】

