

12月

給食だより



春日部市立春日部南中学校

2学期も残りわずかとなりました。朝晩と気温の差が大きく、体調を崩す人も多いようです。外から帰ったら、まず手洗いうがいをしましょう。そして、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、疲れをためないようにして、冬休みを元気に迎えましょう。

今月の学校給食目標

冬の食生活について考えよう



冬を元気にのりきるために！かぜに負けない食事を

冬はかぜをひきやすい季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・豆腐などをたくさん食べましょう。

ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。

油をじょうずに利用しよう

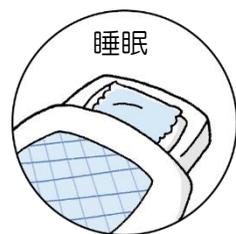
油は少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、体を温かくします。すき焼き、天ぷら、炒め物などを使って食べましょう。

ビタミンAをたっぷりとろう

ビタミンAは鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを料理して食べましょう。

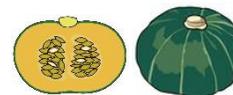
かぜ予防

食事以外にも大切なことは？



冬の行事食を知ろう

冬至



12月21日は冬至です。冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が最も長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。冬至にかぼちゃを食べると「長生きする」といわれ、また、ゆず湯に入ると「風邪をひかない」とも言われています。

年越しそば



12月31日は大みそかです。そばを食べるようになった由来には、「そばのように細く長く生きられるように」ということや、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べるようになった理由はいろいろあるようです。

おせち料理



正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様をお迎えする年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、様々な意味や願いが込められています。また、家庭や地域によってもちの形や、材料などに違いがあります。

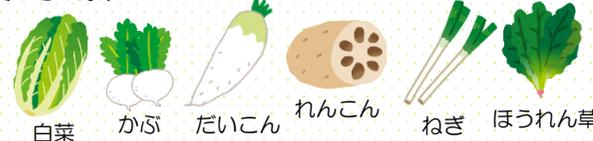
七草がゆ



1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草とは「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）」です。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあります。

野菜を食べましょう！

冬が旬の野菜



野菜は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

お知らせ

2学期の給食最終日は12月20日（金）です。
3学期の給食は1月9日（木）から始まります。

