

12月

# 給食だより



春日部市立春日部南中学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 今月の学校給食目標

冬の食生活について考えよう



### 早寝・早起き、朝ごはん

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。体を目覚めさせ、午前中のエネルギーを補給するためもしっかり食べましょう。



### カルシウムをとろう

給食には毎日1本、必ず牛乳がついています。なぜでしょう？それは、成長期のみなさんにとって大事な「カルシウム」をたくさん含んでいるからです。カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう！



## 楽しく！元気に！冬休み

### なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？家庭科で学んだ「6つの基礎食品群」を思い出して、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう！



### おやつを食べすぎ注意！

おやつは“楽しみ”ですが、食べすぎるとご飯が食べられなくなったり、砂糖のとりすぎにつながったりします。「食べる時間」と「量」をきめて、食べるようにしましょう



## 共食(きょうしょく)ってなんだろう？



同じ時間に同じものを食べる「共食(きょうしょく)」は、安心感が生まれ、会話がが増えて食事がもっと楽しくなるといわれています。お互いの心や体の調子にも気づけるよさもあるようです。年末年始は家族や親せきと食卓を囲むことが増える時期です。共食を通して、会話を楽しみながら心も体もあたたかく過ごしてくださいね。

## 野菜を食べて、風邪をひかない体を作ろう

給食での残量をみると、野菜料理が残っていることがあります。風邪をひかないためにも野菜をたくさん食べて、からだの中から元気になりましょう。

### 緑黄色野菜とは？

野菜の中でカロテン(ビタミンA)を多く含むものを「緑黄色野菜」といいます。カロテンは、からだの中で免疫力を高め、皮ふや粘膜を保護して細菌感染を防ぎます。

### 淡色野菜とは？

緑黄色野菜以外の、色が比較的薄い野菜を「淡色野菜」といいます。ビタミンCが多く含まれています。傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりしてくれます。

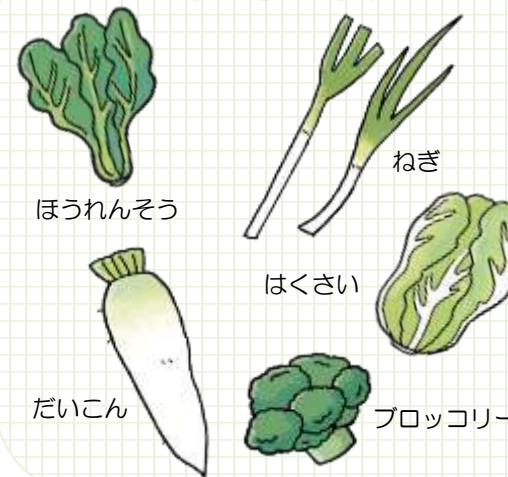


### クイズ！

下の野菜を、6つの基礎食品群の3群「緑黄色野菜」、4群「淡色野菜」に分けてみよう。

家庭科の授業で学んだから、サクッとできちゃうはず！  
(答えは右下を見てみよう)

### 冬が旬の野菜



## 今月の給食より

12/12

くわい入りわかめごはん  
でくわいが登場します！



今回使用するのは  
越谷市のくわい！

くわいは、大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「目が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされ、お正月料理やお祝いの席に欠かせない野菜です。独特のほろ苦さ(えぐみ)とホクホクとした歯ごたえがあるのが特徴です。収穫期は11月末から12月中に限られています。また、埼玉県は「くわい」の産地として有名です。



## お知らせ

2学期の給食最終日は12月22日(月)です。  
3学期の給食は1月9日(金)から始まります。



<こたえ> 3群(緑黄色野菜): ほうれんそう、ブロッコリー 4群(淡色野菜): ねぎ、はくさい、だいこん