

給食だより 12月号

今年も早いもので、残り1ヵ月となりました。12月は1年の締めくくりの月です。冬休み、冬至、クリスマス、大晦日と行事が続きます。美味しい食べ物を食べる機会が増えるため、食生活に気をつけましょう。

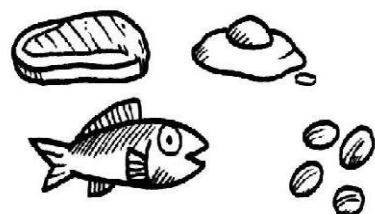


寒さも日増しに強くなり、かぜやインフルエンザが流行りはじめます。3度の食事をしっかりとって、寒さや風邪などの病気に負けない体をつくりましょう。

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷり

肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



脂肪はいつもより少し多めに

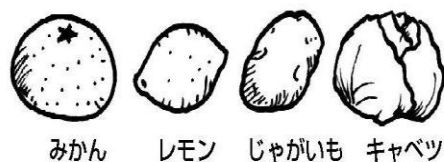
少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



バター マーガリン あぶら

毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスがからだの中に入っても、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは、からだにたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



みかん レモンじゃがいも キャベツ

ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。



にんじん ブロッコリー ほうれん草

たかが「風邪」、されど「風邪」

たかが「風邪」と思っていませんか？「風邪は万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。せっかくの楽しい冬休みを、台なしにしないよう気を付けましょう。

熱があるとき

熱が出て体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。



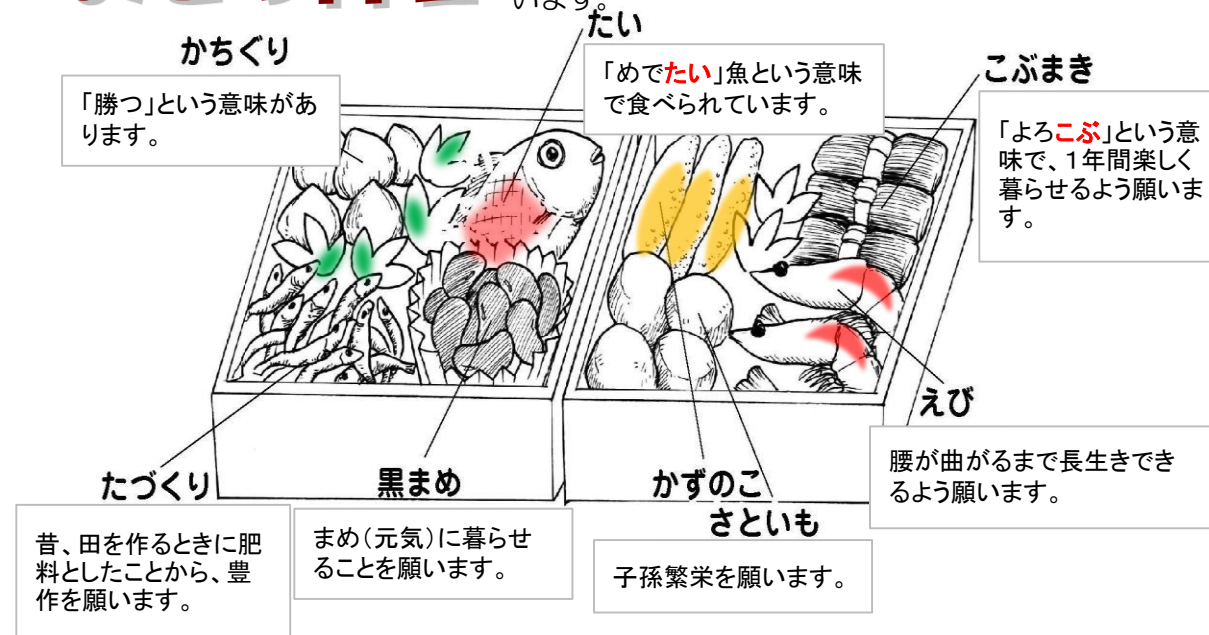
のどの痛みやせきがあるとき

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をするようにしましょう。



おせち料理

お正月には「おせち料理」を食べますが、その料理の一つ一つに、いろいろな願いが込められています。



七草 (1月7日)

この日は、七草をおかゆにして1年の無病息災(むびょうそくさい)を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代から行われています。

なすなの別名
ペンペン草・シャミセン草

春の七草



今年度も、2学年では夏休みに「私が考える給食献立」という題材で各家庭でのご協力のもと、バラエティにとんだ献立を考えました。その中から、2年1組白井蓮朱くんが考えた「スタミナ丼」を、12月18日(水)に提供いたします。給食では新メニューとなります。ぜひ、楽しみにしてください。

