



給食だより



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。

12月22日は冬至

冬至には柚子湯とカボチャ！



冬至とは、一年で一番昼の時間が短くなる日です。かぼちゃは風邪予防に効果的な食材で、冬に栄養をとるための先人の知恵が由来で冬至にかぼちゃを食べるようになりました。また、ゆず湯には血行をよくして、体を温める効果があります。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入り、風邪などのウイルスに負けない体を作って冬を乗り越えましょう。

毎月19日は食育の日です

食育クイズ

冬至の日に『ん』のつく食べ物を食べると『運』を呼び込めると言われています。冬至にはかぼちゃを食べますが、なぜでしょう？

- ①「きんかん」と言うから
- ②「ペキン」と言うから
- ③「なんきん」と言うから

正解③

かぼちゃは漢字で「南瓜」、別名「なんきん」と言います。その他に、れんこん、にんじん、うどん、ぎんなんなどがあります。どれも体を温める食べ物です。

～げんき食～

毎日忙しい生活の中で、お子さんの食事を、早く用意して食べさせなくては！と頑張っている連続でしょう。食べた物を『げんき』にかえるポイントは、『そしゃく』です。よく噛むことが、『しっかり出す』ことに繋がります。そしゃくすると、刺激が肛門まで伝わり、胃腸を動かすスイッチを点灯させます。もぐもぐする習慣が身につくほど、胃腸の力もぐんぐん育つというわけです。免疫力アップとは、免疫細胞をしっかり動かせる事が出来る環境を指します。この細胞の6割が腸で作られます。腸の状況を健やかに保つことが重要なわけですね。



地産地消

～育くんで育った野菜～

白菜

ごろごろ畑でとれました
おいしい野菜を召し上がれ

白菜は1年中売られていますが旬は冬です。白菜は白く、あまり栄養がなさそうに見えますが発ガン性物質や有害な物質を肝臓で解毒する作