

給食だより



令和6年12月

流山市立流山北小学校

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、体調をくずしたり、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、手洗いとうがいが大切です。そして毎日好ききらいなくしっかり食事を取り、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保して、疲れをためないように心がけましょう。

免疫力を高めよう!

好ききらいを続けていくと栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、くだものを上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>肉 魚 卵 大豆 牛乳</p> <p>おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>	<p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。</p>	<p>ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご</p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



おせち料理のいわれと願いを知ろう!



- ① 田作り 昔、早したいわしを粉にして田畑の肥料にしたことから豊作を願います。
- ② 数の子 たくさん卵があるので子孫繁栄を願います。
- ③ 昆布巻き こぶを「よろこぶ」にかけて、1年の幸せを願います。



- ④ 黒豆 黒は魔除けの色。また、豆に「まめ」をかけて「健康でまめに働けますように」
- ⑤ きんとん 「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味です。お金に困らず、豊かに暮らせるようにと願います。
- ⑥ かまぼこ 赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味します。形は初白の出を指します。
- ⑦ なます おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引を表します。



- ⑧ れんこん 穴があいて「見通しがよい」と将来の幸運を願います。
- ⑨ さといも 子いもがたくさんつくので、子宝に恵まれるように願います。
- ⑩ ぶり 大きくなると名前が変わる「出世魚」で、おめでたい席の料理に使われます。



- ⑪ だて巻き 昔の巻物に形が似ているので、勉強ができるように願います。
- ⑫ 松風焼き おめでたい松の木にちなんでいます。

資料出典『食育フォーラム』(健学社)