

★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。



給食だより



令和5年
12月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

12月になり、今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、冬の訪れを感じるこの時季は、体調管理に注意が必要です。空気が乾燥し、かぜや感染症が流行しやすいするため、手洗いうがいや規則正しい生活習慣、栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない体づくりをしましょう！

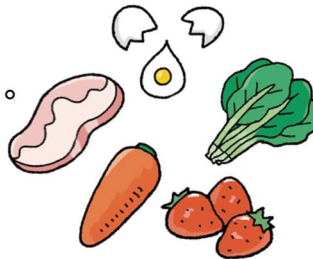
●丁寧に手を洗いましょう！

きれいに見えても汚れや細菌、ウイルスがついていることがあります。アルコール消毒は手洗いの代わりにはならないため、石けんを使った手洗いが大切です。洗い残しやすいつめと指先、指の間、親指、手首を意識して洗いましょう。



●1日3食バランス良く食べましょう！

寒い朝に体を温めるためにも、きちんと朝食をとりましょう。抵抗力や免疫力を高めるため、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCを多く含む食品がおすすめです。



●適度な運動をしましょう！

寒くなると室内で過ごす時間が多くなりますが、適度に体を動かして寒さに負けない体力づくりをしましょう。



●睡眠をしっかりとりましょう！

早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

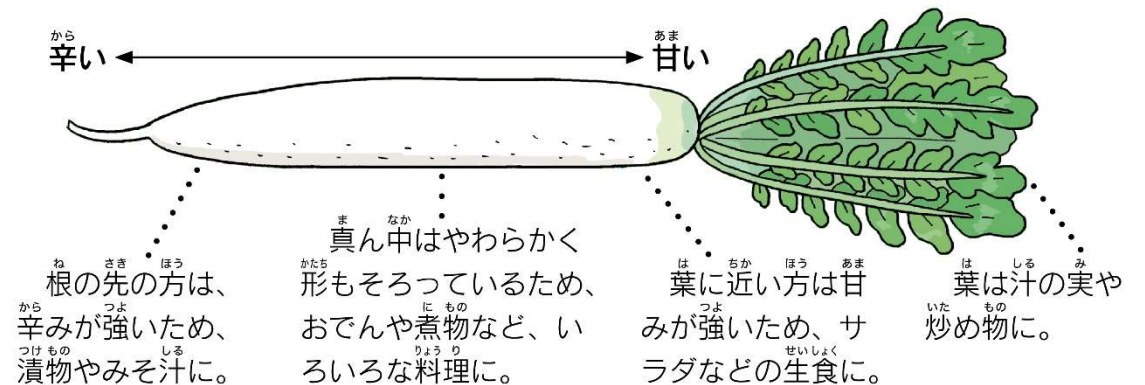


旬の食材 ～大根～

大根は冬野菜の一つで、千葉県では12月から3月に旬を迎えます。12月の給食では、旬の大根を使った献立を取り入れています。

大根は煮物や炒め物、サラダ、漬物、大根おろしや刺身のつまなど、さまざまな調理方法で味わうことができますが、部位によって甘みや辛みなどが違うため、料理によって使い分けるのがおすすめです。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理



根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

冬至とかぼちゃ

冬至は一年のうちで最も昼が短く、最も夜が長い日のことです。この日は昔から、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、これは冷蔵庫がなかった時代、長く保存できるかぼちゃが、野菜の採れない冬場のビタミン源として大切な野菜だったためといわれています。今年の冬至は12月22日です。ぜひ、健康を願ってかぼちゃを味わってみてください。



・β-カロテン
・ビタミンE
・ビタミンC
などが豊富！
かぜ予防におすすめです♪