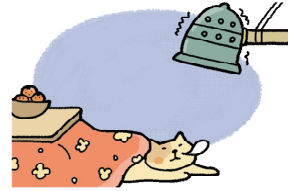




給食だより



さくら市立押上小学校（さくら市献立研究会）

12月になり寒さも本格的になってきました。体が冷えて抵抗力が弱っていると、かぜをひきやすくなってしまいます。風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

12月給食目標 【食事のあいさつをきちんとしよう】

食事のあいさつをしよう

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま



日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物や命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



寒さをふきとばす冬の食事のポイント！



たんぱく質をたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜をつよくするビタミンA！

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし抵抗力を高めます。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



年末年始の行事食

「年越しそば」や「おせち料理」「雑煮」など、年末から年始にかけて日本に伝わる行事食がいろいろとあります。日本の食文化にふれるよい機会です。それぞれの料理には、いろいろな願いがこめられています。

