

給食だより12月号

北区立王子第一小学校
令和4年11月30日
栄養士 大堀 亜希子



今年もあと1か月となりました。朝晩冷え込む日が続きますが、休み時間などは元気いっぱい外遊びをする子供たちの様子が見られます。

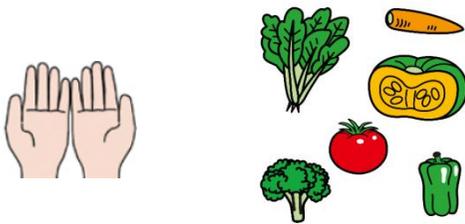
冬は乾燥した空気でかぜをひきやすい季節です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

☆1日に摂りたい野菜の目安を知ろう! ☆

健康な体をつくるには、毎日野菜を食べることが大切です。野菜をしっかり食べるためには、朝・昼・夜の食事をとることが大切です。

1日に必要な野菜の量を知り、3食の食事でも寒い季節も元気に過ごしましょう。

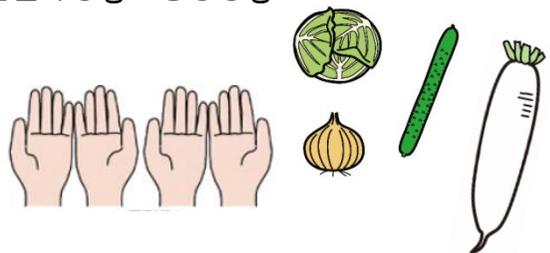
●1日に摂りたい野菜の量(小学生)・・・1日240g～300g



緑黄色野菜

目安 90～100g(両手1杯分)

にんじん、ほうれん草、小松菜など色の濃い野菜には、ビタミンA(カロテン)が多く、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。カロテンは油に溶けやすいため、炒め物やシチューなどにすると体に吸収されやすくなります。



その他の野菜(淡色野菜)

目安 150g～200g(両手2杯分)

大根、白菜、ねぎなどの色の薄い野菜には、ビタミンCが含まれています。鍋料理や煮物などにするとかさが減り、多く摂取することができます。寒さに負けない体づくり、疲労回復にも役立ちます。

◎1回の食事で両手1杯分を目安に!



様々な野菜を組み合わせ、1食に両手1杯分の野菜を食べましょう。野菜は加熱することで、かさが1/2～1/3程度に減るため、必要量を摂りやすくなります。



☆12月22日は冬至です☆



冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

電気もガスもない昔、太陽の光が1番少ないこの日は「何か悪いことが起こるかもしれない」と恐れられている日でもありました。そのため、「運」を上げる食べ物として、ひらがなの「ん」が2回入る物を食べる風習がある地域があります。

例えば…「南瓜（なんきん）→かぼちゃ」「ぎんなん」

「れんこん」「かんてん」「きんかん」

「饅頭（うんどん）→うどん」



などです。今ではかぼちゃやゆず風呂が多く広まっていますが、今年はこのような食べ物で「運」を上げてみてもいいかもしれませんね。

給食では、22日(木)に、かぼちゃの入ったほうとう風うどんを予定しています。

日本古来の風習を感じながら食べてみましょう。

～12月の献立について～

9日(金) 「フルコギ丼」～韓国の料理～

韓国料理の「プルコギ」を給食ではご飯の上に乗せて丼にします。豚肉と野菜たっぷりのプルコギ丼、楽しみにしててくださいね。

14日(水) 「ポークストロガノフ」～ロシアの料理～

「ビーフストロガノフ」はロシアの国の料理で、16世紀頃に存在した貴族ストロガノフ家で作られるようになった料理と言われています。本場では薄切りの牛肉を使用しますが、給食では豚肉を使用して作るため、「ポークストロガノフ」にしました。

22日(木) 「冬至かぼちゃ入りほうとう風うどん」～冬至献立～

冬至にちなんだ、かぼちゃを使用した献立です。「冬至かぼちゃ入りほうとう風うどん」は、東京都八王子市で作られた万次郎かぼちゃを使用する予定です。

かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃで元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただき、ありがとうございます。



給食費の引き落としは12月5日(月)となります。前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしく願いいたします。