

家庭数配布



令和5年11月30日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

今年もいよいよ最後の月になります。朝夕冷え込むようになり、体調を崩したり、かぜをひいたりする人が増える時期です。水道の水が冷たくなってきますが、食事の前には、しっかり手を洗いましょう。また、苦手な食べ物にもチャレンジし、十分な睡眠をとり、元気いっぱい体を動かしましょう。

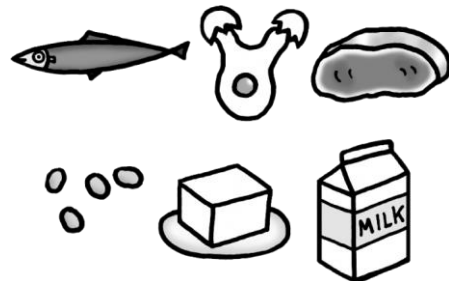
12月の給食目標 丈夫な体を作しましょう。

丈夫な体を作るためには、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作るもとになるたんぱく質を十分にとり、体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

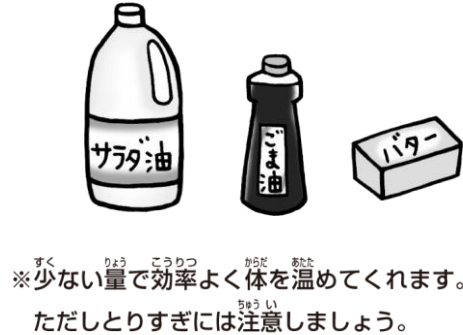
野菜や果物でかぜに
 負けない抵抗力を
 つけよう！
 (ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
 つけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



冬至

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で太陽が出ている時間がいちばん短い日です。給食では、21日にかぼちゃを使ったほうとう、ゆずを使ったゆずドレサラダを出します。また、その他にも、運を呼びこむことができる食材をいくつか使っています。当日の「今日の給食」で紹介するので、ぜひ読んでくださいね。



「ん」がつくものを食べると「運」を呼びこめるとされています。「ん」が2回つく食べ物には特にえんぎがよいといわれています。

夏にとれて、冬まで保存できるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのこえる栄養になっていたそうです。

ゆずは、冬に旬を迎えます。香りが強く、悪いものを追い払う力があると考えられていたそうです。また、体が温まる効果もあるそうです。

少し早ですが...おせち料理にこめられた願い

おせち料理は1年の豊作、家族の健康などを祈り食べるお祝い料理です。ひとつひとつの料理に意味があります。それぞれの意味、知っていますか。たどってみましょう。



作物がたくさんとれますように・・・
 (畑の肥料に魚を使っていたので)

長生きできますように・・・
 (腰が曲がるまで健康に)

知識が増えますように・・・
 (見た目が善物に似ているので)

子宝に恵まれますように・・・
 (卵がたくさんあるので)

元気に働けますように・・・
 (「まめ」はもともと「健康」を意味する言葉)