



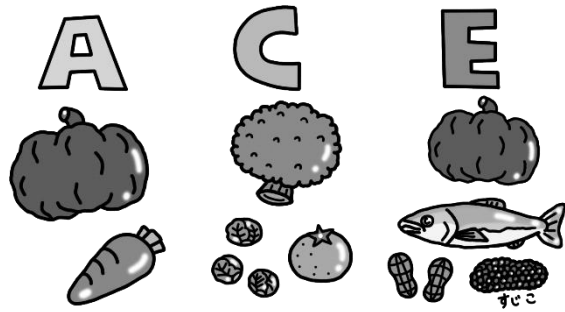
令和3年11月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子
戸塚 希美

今年は残り1か月となりました。寒さが厳しくなりましたが、風邪をひいて体調を崩さないよう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。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



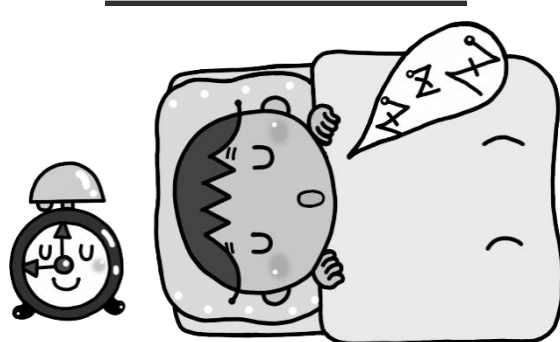
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

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、かぼちゃを使ったほうとう、ゆずを使ったゆずの香りあえを出します。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。

運盛り	冬至かぼちゃ	ゆず湯
「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回つく食べ物は特にえんぎがい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ののり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。

おせち料理にこめられた願い

おせち料理は、お正月に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。

黒豆	だてまき	田作り	えび	数の子
作物がたくさんとれますように・・・	長生きできますように・・・	知識が増えますように・・・	子宝に恵まれますように・・・	元気に働けますように・・・
(畑の肥料に魚を使っていたので)	(腰が曲がるまで健康に)	(見た目が巻物に似ているので)	(卵がたくさんあるので)	(「まめ」はもともと「健康」を意味する言葉)