



2017

住田町学校給食センター

家族みんなで
読んでくださいね!!

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。冬休み中も早寝・早起きを心がけ、3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

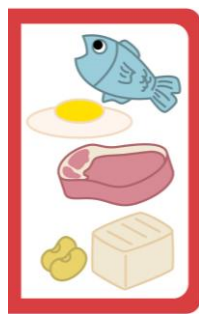
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

カゼ予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。どれも、冬が旬の食べものに多い栄養素ですよ。

寒さをふきとばす冬の食事のポイント

たんぱく質はたっぷり!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作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。



のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入します。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



毎日とりたいビタミンC

体の抵抗力を高め、ウイルスから身を守ります。果物だけでなく、野菜やイモ類にも多く含まれています。



食事の前には手洗いを!

手には、かぜなどのウイルスがついている場合があります。石けんを使い、ていねいな手洗いをするので、ウイルスを洗い流しましょ



冬の野菜を味わおう!

冬が旬の野菜には、体を温める役割があります。給食では、冬野菜を使った暖かい献立を取り入れました。栄養たっぷりの冬野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

●はくさい●

寒くなると甘みが増します。冬はなべでよく使われます。

●だいこん●

根から葉まで丸ごと食べられるので、冬に大活躍です。

●ごぼう●

食物繊維が多く、おなかをすっきりしてくれます。



●ながねぎ●

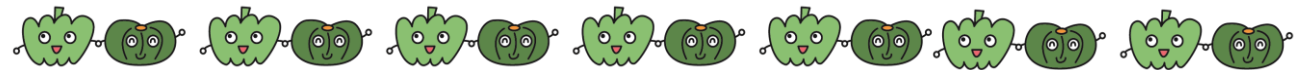
血行を良くする働きがあり、体を温めてくれます。

●ブロッコリー●

ビタミンCを多く含み、かぜ予防に役立ちます。

●こまつな●

ビタミンだけでなく、カルシウムも多く含まれています。



とうじ 12月22日 冬至



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、最も夜が長い日です。今年の冬至は12月22日です。今のように冷蔵庫のない昔の日本では、冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜がほとんどなくなっていました。そこで、元気に冬を越せるようにと願いをこめて、栄養があり、保存もできる「かぼちゃ」を大切に食べていたようです。

また、冬至にれんこんなどの「ん」がつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。少し早いですが、18日の給食は冬至にちなんだ献立が登場する予定です。

ゆずの香りには、邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願って、冬至にはゆず湯に入るようになりました。

