

給食だより

12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ような慌ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかりとし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、みんな元気に新しい年を迎えましょう。

ビタミン A・C・E で冬を元気に!



かぜの予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事に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。冬が旬の食べ物には、ビタミンが豊富に含まれています。そして、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。

◆ビタミンA

(皮ふやのどの粘膜を強くする。)
冬に美味しい野菜に多い。
たらなどの魚にも多く含まれています。

◆ビタミンC

(寒さやかぜに対する抵抗力を高める。)
ブロッコリーや芽キャベツ、かぶや大根の葉などの野菜、果物、いも類にも多く含まれています。

◆ビタミンE

(血行をよくする。)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、ごま、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれています。

12月22日は冬至です! 冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物が少なくなります。そこでかぼちゃは夏に採れますが、保存がきくので、昔はとっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには、「カロテン」がたくさん含まれているので、体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。冬の健康を守る強い味方の野菜です。

★冬至の食べ物あれこれ★

うどん きんかん ぎんなん

いとこ煮

あずきとかぼちゃを一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、煮えにくいものからおいおい(鰯、鰯)入れて炊くからとか、かぼちゃとあずきがいとこのような関係だからと言われます。(成分が似ている)

こんにゃく

冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分、大掃除の後にこんにゃくを食べた名残だとも言われます。

- ### 《12月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
- ◆7日…コーンシチュー (ルウから手作りのシチューです。バターと小麦粉を炒めて作っています。)
 - ◆11日…吉野汁 (吉野汁は、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁です。くずの産地が奈良県の吉野であることから名前がつけました。今は、くず粉が貴重品になったため、代わりに片栗粉を使うことが多くなりました。)
 - ◆12日…冬至かぼちゃ (少し早いですが、22日の冬至にちなんだ料理です。)
 - ◆20日…クリスマス献立 (クリスマスにちなんだ献立です。どんなケーキが出てくるかお楽しみに♪)

NEWS

給食のお米は、会津産のコシヒカリに、強化米を入れて炊いています。『強化米』とは、主にビタミンB1やビタミンB2が含まれている黄色の色をしたお米です。不足しがちなビタミン等を強化米で補っています。小さなお米一粒一粒に、たくさんの栄養が詰まっています。

～お知らせ～

2学期の給食は12月20日(木)までです。
3学期の給食は、1月9日(水)から始まります。