

給食だより

(毎月19日は食育の日)



2019年 12月号

明石市立花園小学校

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどさまざまな行事があります。行事食を食べて食文化を感じながら楽しく過ごせるといいですね。そのためにも手洗い・うがいをきちんとし、かぜをひかないように野菜を中心としたバランスのよい食事を心がけましょう。

12月の目標：寒さに負けない食事をしよう

かぜをひかないようにね!

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!



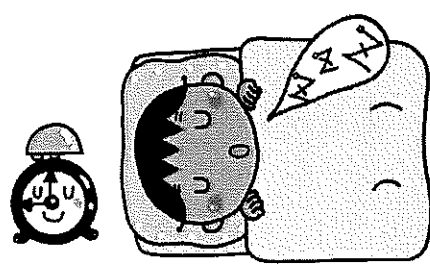
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体もあたたまる鍋料理は冬のおすすめです。

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リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



- みんな元気で新年に会いましょう!**
- すいみん時間も大切です。** 夜ふかしするのはいけません。
- やさいは毎日。** 食入まじり、牛乳・乳製品もできるだけ毎日。
- おはようございます。** 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。
- お風呂は毎日。** 毎日30分以上お風呂を浴びよう。

今年12月22日



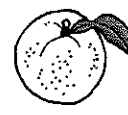
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、20日が冬至献立となっています。「ん」のつく食べ物はいくつ入っているかわかるかな?