

給食タイムズ



寒い冬を乗り切ろう！



日に日に寒くなってきましたね。寒さに負けない体をつくるには、日頃からバランスの良い食事を心がける事が大切です。また風邪などの予防には、『抵抗力・免疫力をつける』ことや『腸内環境を整える』ことが大切です。野菜や果物に多く含まれる『ビタミンA』『ビタミンC』には、鼻や喉の粘膜を丈夫にしたり、抵抗力を高める働きがあり、豆類や海藻類やきのこ類に含まれる『食物繊維』は、排便をスムーズにし、腸内環境を整えてくれる働きがあります。食べ物によって主な働きの違いがあります。好き嫌いをしないで、しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう！

エネルギーのもとになるもの



炭水化物：主にご飯やパンなど主食になるもの。

(ご飯、めん、パン、いも類など)

お米やパン、いもなどには炭水化物が多く含まれています。

脂質：主に炒めたり、揚げたりする油など。(油、バター、マヨネーズ、ピーナッツ など)

バターやサラダ油などの油類には脂質が多く、これらは体を動かす力や熱のもとになります

※ただし、摂り過ぎには注意です。

体をつくるもとになるもの



タンパク質やミネラル：焼き魚、から揚げなど主菜のおかずになるもの。(肉や魚、牛乳、小魚、海藻など)

血液や筋肉、骨、内臓、髪の毛など私たちの体をつくるもとになります。

体の調子を整えるもとになるもの



ビタミンやミネラル：煮物やサラダなど副菜のおかずになるもの。(野菜や果物など)

食物繊維が多く含まれていて、体の調子を整えるもとになります。



12月の予定

❖ 全校生

・年内の給食は、14日(木)までです。

※当番は給食衣を洗濯して、アイロンをかけて、12月19日(火)までに持参してください



今年の冬至は、12月22日



冬至といえば・・・かぼちゃにゆず風呂などが有名です。他にも『ん』がつく食べ物を食べると『運』が呼び込めるといわれています。例えば・・・にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、なんきん(かぼちゃ)・・・etc 『ん』のつくものを運盛りといい、昔から縁起をかついでいました。また、運盛りは縁起をかつぐだけでなく、栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもあります。

なぜ、なんきん(かぼちゃ)なの？ 近頃は、1年中かぼちゃが出回っていますが、本来、かぼちゃの旬は夏です。長期保存がきくことから冬に栄養をとるための手段でした。地方によっては、他にもあずきを使った『冬至粥』、あずきとかぼちゃと一緒に煮た『いとこ煮』(地域によって食材は異なる)、また『こんにやく』を食べる地域もあるようです。地域によって様々なんですね。そして柚子湯！ 柚子湯には血行を促進し、冷え性を緩和したり体を温める作用や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、ゆずの香りでリラックス効果などがあります！



給食当番はしっかり身支度を整えましょう

*マスク、お箸を忘れてクラスで借りた人は、担任の先生に必ず返却しましょう

❖ 帽子の中に髪の毛をきちんと入れましょう。

❖ マスクは鼻までしっかり覆いましょう。

❖ 爪は短く切りましょう。

❖ 手洗いを丁寧にしましょう。

❖ 給食衣の後ろのひもは、きちんと結びましょう。

