

12月給食たより

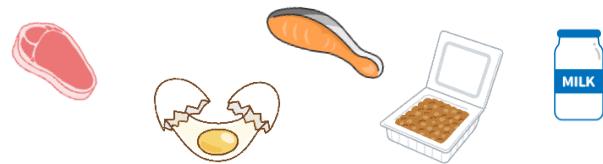


今年もあと1か月をきりました。クリスマスや冬休みなど楽しいイベントも待っていますね。今年は早い時期からインフルエンザが流行っていますが、寒い季節は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。バランスのよい食事と適度な運動をし、しっかり睡眠をとることで体の抵抗力を高め、風邪をひきにくい体をつくることができます。手洗い、うがい、マスクと合わせて、体の中からも風邪を予防し、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう！

しっかり食べて風邪予防！冬の食事のポイント

☆たんぱく質をしっかりとる☆

肉・魚・たまご・大豆・牛乳などのたんぱく質を含む食品は、寒さに負けない強い筋肉を作ります。



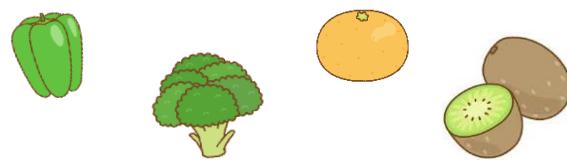
☆脂肪は少し多めにとる☆

少ない量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めてくれます。



☆毎日欠かさずビタミンC☆

体の抵抗力を高めます。ビタミンCは体にためておくことができないので、毎日とるのが理想です。ビタミンCは果物だけではなく、野菜にも含まれています。



☆ビタミンAも欠かさずに☆

のどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。粘膜が健康な状態であると、ウィルスが体の中に入りにくくなります。



冬至（とうじ）

今年の冬至は12月22日です

冬至は1年の中で一番短い日です。冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていきます。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、風邪をひかずに過ごせるという言い伝えがあります。給食では、18日（木）に「魚のゆずみそかけ」と「ほうとう汁（かぼちゃ入り）」の献立を提供します。



みなさんの家ではお正月におせち料理を作ったり、食べたりしますか？おせち料理に入っている料理（食材）にはいろいろな意味が込められているものがありますよ。知っているものはあるでしょうか？

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。

たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や災厄の願いが込められています。

こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。