

給食だより



平成29年12月 学校

12月の目標 食事と文化について知ろう



昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。わたしたちの生活をゆたかにする行事を大切に、行事食を楽しみたいものです。また、昔から伝わる風習は地方によってさまざまな違いがあります。いろいろな意味が込められた風習は親から子へと大切に伝えていきたいものです。

冬至
今月の22日は「冬至（とうじ）」です。一年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、体がぼかぼかになるゆず湯にはいったりという風習があります。

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。また、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、荒れた肌を改善したり、肌の芳香油が湯冷めを防ぐとされています。



かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれてきました。これは、保存技術が発達していない昔から、冬場まで長期保存ができビタミン類が豊富に含まれていたからだといわれています。昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。



大晦日



毎月の末日を「晦日（みそか）」といい、年の最後である12月の末日は一年の最終日ということで「大晦日（おおみそか）」といわれます。この日には「年越しそば」を食べる習慣があります。

大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からといわれています。「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばの様に、今年大変だったことや嫌なことをきっぱり断ち切って、新しいよい年にしよう」という願いが込められているそうです。一年を締めくくる食事として行く年を思い起こしながら、くる新しい年がよい年でありますようにと思いを込めて。



冬休みの過ごし方

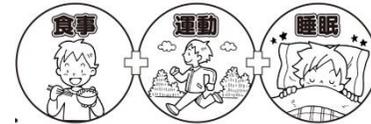
★早寝・早起き・朝ごはん、何でも食べて元気な体★

もうすぐ冬休みです。楽しい行事が盛りだくさん♪ごちそうがならび、つつい好きなものだけ食べてしまうことが多くなってしまいます。健康を意識して、規則正しい毎日を過ごしましょう。

冬休みの食生活



寒さに負けない丈夫なからだ



で、風邪を予防しよう!

人間のからだは、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのは1日3食のバランスの良い食事をとること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには笑うことも効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫なからだを作りましょう。

【体力をつける】	【抵抗力をつける】	【からだを温める】
たんぱく質 寒さで消耗した体力を回復させる。抵抗力をつけ、スタミナのもととなる。	ビタミンA 粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぐ。	炭水化物 外の寒さに体温をうばわれないよう、熱をつくり、からだを温める。
【多く含む食品】 肉、魚、卵、大豆・大豆製品	【多く含む食品】 緑黄色野菜など	脂質 炭水化物と同様、熱をつくり、からだを温める。生活習慣病の原因にもなるのでとり過ぎに注意。
	ビタミンC 寒さや風邪に対する抵抗力を高める。体内に蓄えておけないため毎日とることが大切。	【多く含む食品】 ごはん、パン、麺類、芋類など
	【多く含む食品】 淡色野菜、芋類、果物など	【多く含む食品】 油、バターなど

栄養

田んぼの泥や水に含まれる栄養素を吸収しながら育つため栄養価が高く、かぜ予防や免疫力を高めるビタミンCや、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維が豊富です。

給食で



茨城をたべよう

れんこん

茨城県はれんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで作られています。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく地下のびた茎がふくらんだものです。