

給食だより

12月

平成28年12月



学校

12月の目標 食事と文化について知ろう



「師走」となりました。寒さが一段と厳しくなります。
バランスよく食べて、しっかりと運動して、風邪を寄せ付けない体づくりをしましょう。



★何でも食べて元気な体★

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大晦日、お正月…と行事が次々やってきます。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。健康を意識してきちんとした毎日を過ごしましょう。

★早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。冬休みも夜ふかしや朝寝坊をしないで、規則正しい一日をスタートさせましょう。

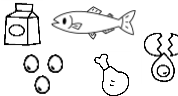


風邪を予防しよう

気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザが流行してきます。バランスのよい食事+風邪を予防する食べ物+睡眠+運動で、日頃からしょうぶな体をつくっておきましょう。

風邪を予防する食べ物

●たんぱく質…寒さに対する抵抗力を高め、体をあたためます。



●ビタミンB…疲労回復ビタミンとよばれ、体の疲れをとる働きがあります。その日の疲れはその日のうちにとりましょう。



●ビタミンE…血行をよくし、体の新陳代謝を活発にします。



●ビタミンA…のどや鼻の粘膜を丈夫にし風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



●ビタミンC…寒さのストレスから体を守ったり、細胞に入りこむウイルスをやっつけたりと、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。



ねぎ・にんにくは殺菌作用、生姜は体を温めます。風邪予防に効果的。



☆☆☆うがい・手洗いしっかり出来ていますか？☆☆☆

知っていますか？ 食文化

みなさんも調べてみましょう。

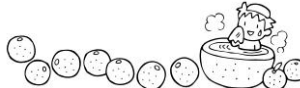
昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。わたしたちの生活をゆたかにする行事を大切にし、行事食を楽しみましょう。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べると病気になるまいといわれています。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれているため、「南瓜」といわれるかぼちゃを食べるようになりました。

ゆず湯に入る習慣もあります。



もちつき



稲には魂や霊がいると考えられています。稲から採れた米は生命力を高める神聖なものとされ米をついて固めたちは祝い事やハレの日（おめでたい特別な日）に、お正月＝鏡餅、桃の節句＝桜餅、端午の節句＝柏餅など、もちをついて祝うようになったと言われています。



年越しそば



大みそか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。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、いろいろな説があります。



おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、健康で暮らすための願いが込められています。えびは長寿への願い、黒豆は一年をまめに健康に暮らせるように、きんごんは豊かな生活が送れるように、田作りは豊作への願い、伊達巻は教養や文化が身につくように、数の子は子孫繁栄など、それぞれ願いが込められ、めでたさを重ねるという意味で、重箱にこれらのおかずを詰めます。

給食で

白菜

茨城をたべよう



茨城県は白菜の生産量が全国1位です。冬が旬の白菜は、寒くなって霜に当たると、甘みが出て美味しくなります。

ビタミンCが多く、かぜ予防や免疫力を高める働きがあります。また、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。さらに食物せんいも多いので、おなかの調子を整えてくれます。