



給食だより 12月号



 冬休みこそ、生活習慣の見直しを！

12月に入りました！今年の終わりも もう間近ですね！年末年始を含む冬休みは、生活も乱れがちです。さらに空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザなど様々な感染症が流行りやすくなります。そんな冬も元気に過ごすためには、何といても「健康な生活」です！今月は3つのポイントをご紹介します！



冬を乗り切るための健康的な生活

その①

朝はしっかり朝ごはん



朝ごはんは体の目覚めスイッチ！

おにぎりやバナナ、牛乳1杯でも、
栄養を体内に取り込み体を中から温めよう！



その②

たんぱく質は欠かさずに



たんぱく質は体を温め、抵抗力を高めます！

うっかりすると不足しがちなたんぱく質は、体を
 温め、寒さに対する抵抗力を高めてくれます！
 肉・魚・卵に大豆を意識して食べるようにしましょう！

その③

温かい料理で温まろう



冬のおすすめは、断然「鍋」！

* 鍋は基本、何を入れても OK !

→肉、魚、豆腐、野菜にきのこ…

何をいれてもおいしくなるのが鍋のよさ！

自分の食事に足りないものを鍋に取り入れよう！

*味付けの可能性は無限大！

→チゲに豆乳、トマトにカレー味付けはお好みで！

市販の鍋の素を使うのも、お手軽でおすすめ！



今回は「体を温めること」に注目してポイントを紹介しました！

体を温めつつ、しっかりと風邪予防をしながら、冬も元気に過ごしましょう！

今年の冬至は、食べ物で「運盛り」はいかがですか！？

12月21日は「冬至」といって、1年で1番 屋間の時間が短くなる日です。冬至といえば「ん」がつく食べものとして「かぼちゃ（なんきん）を食べると風邪をひかない」という話が有名です。また、「小豆がゆ」や「こんにゃく」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習わしが今でも続いています。

また、名前に「ん(運)」がつく食べ物を食べると「**運盛り**」といって運氣がアップすると言われています。特に「ん」が2つある食べ物は「冬至の七種」と呼ばれ、より運に恵まれるそうです。

運盛り とうじ ななくさ 冬至の七種	なんきん 	にんじん 	れんこん 
ぎんなん 	きんかん 	かんてん 	うどん (うどん) 

給食室からこんにちは！

～ 知っていますか？「夏至」と「冬至」～

皆さんは夏至と冬至をご存知ですか？ どちらもここ数年、給食の中でも紹介していますが、何人かの生徒にきいてみると、意外と知らない人も多いようです。

夏至は「1年で1番 昼間の時間が長い日」、
冬至は「1年で1番 昼間の時間が短い日」の
ことです。1年を通してしてみると、夏至と冬至、
五節句など日本には様々な日や行事があります。
これらを意識してみると、季節を実感するきっかけ
にもなるので、「今月はどんな日があるのかな？」と
思いながら献立表をのぞいてもらえると嬉しいですよ。



太陽がでている距離
||
昼間の時間の長さ
と考えるとわかりやすいよ！

