

12月の給食だより

令和6年12月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

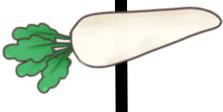
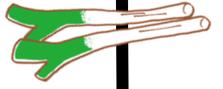
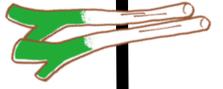
2学期も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなっています。寒さが増すと、かぜやインフルエンザなどの流行が心配になりますね。

感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。また、衣服でこまめに温度調節をしたり、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行ったりすることも効果があります。十分な栄養と休養をとって、心身共に健康な年末年始を迎えましょう。

食事に気をつけて体の抵抗力を強めよう！！

寒い冬は、風邪などの流行が心配されます。栄養バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活を続けて体の抵抗力を強めることが大切です。

●抵抗力を強める野菜とくだもの●

色の濃い野菜		色の薄い野菜・くだもの
		
		
		
		
		

色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれるカロテン（ビタミンA）は、喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。

色の薄い野菜（その他の野菜やくだもの）肉多く含まれるビタミンCはウイルスの活動を抑え、風邪を予防し、回復を早めます。

●体力をつける食べ物●



たんぱく質は、体を作る材料になります。肉からだけでなく、魚、卵、豆、豆腐製品などからまんべんなくとり、たんぱく質の質を豊かにすることも大切です。

●体を温める食べ物●



鍋物や汁物で体を温めましょう。
また、油は少量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎに注意して、食事に上手に取り入れましょう。

お正月には、おせち料理や雑煮を食べよう！！

おせち料理とは、1年の作物豊作や無病息災、子孫繁栄などの願うために神様にお供えて無事を祈る行事です。簡単に言うと「おせちを食べてこの1年も健康で幸せにすごせるように」と願いが込められています。おせちの中に入っている料理にもそれぞれの願いがあります。ぜひ、お正月には、家族そろっておせちを味わってくださいね。

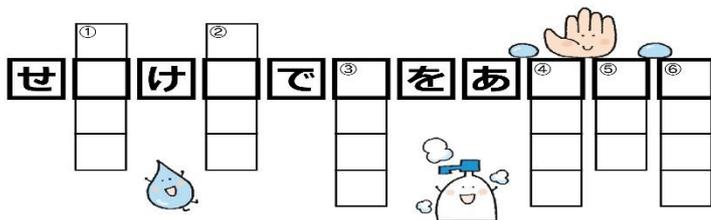


-  ◇数の子→子孫繁栄また両親とも健康でいられるように
-  ◇黒豆→丈夫で健康  ◇田作り→豊作
-  ◇紅白かまぼこ→めでたさの象徴
-  ◇栗きんとん→金運上昇  ◇伊達巻→学力上昇
-  ◇昆布巻き→両親の健康や長寿  ◇紅白なます→家の繁栄
-  ◇ブリ→昨年よりも出世できるように  ◇えび→長寿
-  ◇タイ→ハレの日に食べる魚の定番  ◇ごぼう→細長く幸せに
-  ◇れんこん→将来の見通しがいい  ◇里芋→子孫繁栄・夫婦円満

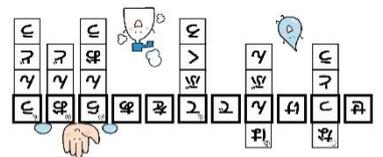
雑煮は、「新しい年を元気に幸せに過ごせますように」と願って、年神様に供えた餅を野菜などと調理したものです。雑煮は、中に入れる具材や味付けは地域によって異なります。年神様はもともと豊作の守り神なので、餅と一緒にその土地でとれた作物を入れるのが風習です。みなさんのお家ではどのようなお雑煮を食べているのでしょうか？餅は、丸または四角。味付けは醤油や味噌またはしるこ風。具材は何が入っているのでしょうか？家族や親せきの方にもぜひ、聞いてみて下さいね。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 一分の一事。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。



【ホッの一息タイム】

10月に初めてジョアを提供した際に、「最近食欲がなかったけれど、ジョアで食欲が回復した!!」という子がいました。このように、何かをきっかけに元気になれることもあるかもしれないですね！12月にもジョアを提供する予定です。お楽しみに！

2学期の給食も残すところ15回となりました。冬休み中もしっかりと食べて、元気に過ごすことができるようにしましょう！給食だよりもものせましたが、ぜひおせち料理や雑煮を食べてみてください。

1月7日に、みなさんが元気に学校に来てくれることを待っています！

