

2021年 12月分 給食だより



手洗いを大切にして  
感染症を予防しよう!



早いもので、今年も残すところ1か月となりました。朝夕の冷え込みがきつくなり、体調が崩れやすくなっています。日頃から手洗いをしっかりとしていると思いますが、水が冷たくなってきたので、手洗いの時間が短くなっていないか確認しましょう。給食の時の手洗いは、準備の時と食後の2回です。冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなるので、手洗いを徹底して行うようにしましょう。

寒い冬も元気に過ごそう!

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかり摂って、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

～冬休みの食生活～

<p><b>早寝早起き朝ごはん</b></p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食事をすることで、生活リズムが整います。</p>	<p><b>いろいろな食べ物をバランス良く</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p><b>おやつは量と時間を決めて</b></p> <p>だらだら食べると虫歯や肥満の原因になります。</p>	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は日本の伝統行事に触れることが多くあります。</p>

～病気にかけにくい体づくり～

<p><b>病気への抵抗力を高める食事</b></p> <p>抗酸化作用のある食べ物をとると、免疫力を高める、疲労回復、粘膜の再生などに効果的です。</p>	<p><b>体温を上げる食事</b></p> <p>基礎体温が高い人は病気になりにくいです。筋肉を増やすと基礎代謝量が高くなり体温も上がりやすくなります。筋肉をつけるために食事と運動を組み合わせると良いです。</p>	
<p><b>【ビタミンA】</b></p>	<p><b>【ビタミンE】</b></p>	<p><b>【ビタミンC】</b></p>
<p><b>【たんぱく質】</b></p>		

年末年始の年中行事

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に新しい一年の始まりである正月はその年の豊作や幸運をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として昔から大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってさまざまなので、代表的なものを紹介します。日本各地の行事食を調べてみておもしろいかもしれませんね。

冬至12月22日ごろ

かぼちゃ料理

「ん」の付く食べ物を食べると、運を呼び込むと言われています。なんきん(かぼちゃ)、れんこんなど「ん」が2回ある食べ物が良いです。この日にゆず湯につかると邪気を払うと言われており、血行を促進する働きがあり体を温めて風邪を予防する効果があります。



大みそか 12月31日

年越しそば

そばのように、細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。

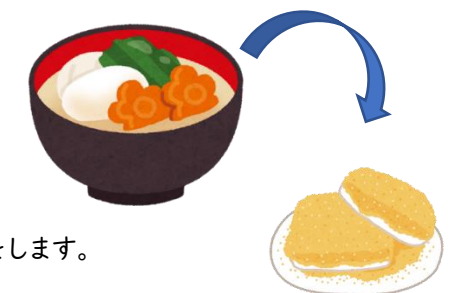


正月1月1日～

お雑煮

もちの形、味付け、具材など地域によって変わります。

奈良県でよく食べられる雑煮は、祝大根、金時人参、里芋、木綿豆腐、丸もちを入れて、白みそで味付けをします。椀からもちを取り出してきな粉を付けて食べるのが特徴です。



おせち料理

新年の願いを込めて縁起の良い食材が使われます。



黒豆……健康	田作り……豊作
栗きんとん……金運	だて巻き……学業成就
えび……長寿	れんこん……将来の見通し
里芋……子宝	数の子……子宝

給食センターからこんにちは!

七夕やクリスマス、バレンタインなどの時に、食缶にラッキーニンジンが入っているのに気が付いていますか? 調理員さんが朝からひとつひとつ丁寧に型抜きをしてくれています。かならずクラスに行きわたるように、食缶に数えて入れてくれています。17日の給食にも、ラッキーニンジンがあります! はい入っていたら、ラッキー♪ きっと、良いことが起こりますよ♪



クリスマスは星の形です☆