

12月 給食だより



12月に入って急に寒さが増し、冷たい空気が肌を刺すようになりました。寒い季節にあたたかい料理を食べると、体だけではなく心にもしみて、どこかホッとする気持ちになりますね。給食でも体をあたためる食材や料理を多く取り入れています。また、食事をしっかりとることで、体の中に熱をつくることができます。栄養のあるものをたくさん食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

こんげつ
今月の

こんだて

◎旬の食品を多く取り入れました。

(はくさい、だいこん、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)

◎冬至にちなんだ献立を取り入れました。

(たらちり、かぼちゃのあんかけ)

◎体が温まる献立を多く取り入れました。

(呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、
ボルシチ、ミネストローネ、ほうとう)

◎かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。

(だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん)

◎旬の魚を使った献立を取り入れました。

(さけのクリームシチュー、たらちり、さばのあんかけ)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

今月の目標 好ききらいせず なんでも食べよう

今の食事のとり方を振り返ってみて、どうでしょうか。好きでついつい食べすぎてしまう食べ物や苦手な食べ物でいつも残してしまう食べ物がありますか。好ききらいなく食べることは、栄養バランスのよい食事につながります。

人それぞれ味の感じ方が違うので、好ききらいを完全に「なくす」ことは難しいとは思いますが、少しずつ苦手なものにもチャレンジできるといいですね。



【お知らせ】

学校給食展が3年ぶりに開催されます。横浜の給食についての展示やシアターを用意しているので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

日時 12月10日(土) 11:30~15:30

会場 新都市プラザ(そごう横浜地下2階入口前)



おまちしています!

バランスイナ

冬至とかかわりのある食べものを知ろう！

冬至とは、1年で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。

○かぼちゃ

昔から「ん」がつくものを食べると運がよくなると言われていました。かぼちゃは別名「なんきん」、「ん」が2つもつく縁起のよい食べものとして大切にされてきました。

○ゆず

冬至の日はゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。ゆずに含まれているビタミンCやヘスペリジンなどは免疫維持や血流改善の効果があります。

今年の冬至は12月22日です。ぜひかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてくださいね！

家族みんながかぜ予防を！

病気の原因となる細菌やウイルスから体を守るためには、こまめな手洗いや栄養バランスのよい食事、十分な睡眠（休養）、適度な運動が大切です。

家族みんなが協力し合い、健康管理を行っていけるとよいですね。

今回は、一般的な風邪の症状に合わせた食事をご紹介します。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



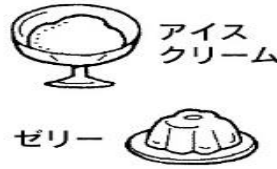
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



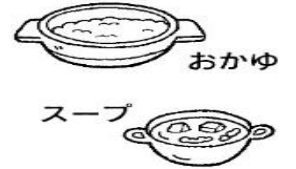
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



給食たくさん食べたね♪ランキング

ごはんと一緒に食べるおかずはよく食べている一方で、野菜類の残りが目立っています。

苦手なものにも挑戦する子どもたちの姿が少しずつ増えてきているので、12月も給食をたくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

