

# 12月＊給食だより＊



今月の目標

## 寒さに負けない食生活をおくろう

若草中学校健康指導部

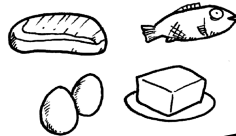
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

### かぜを予防する食事 - 冬を元気にのりきるために -

かぜの予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節をのりきりましょう。

#### たんぱく質

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。



#### ビタミンC

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。



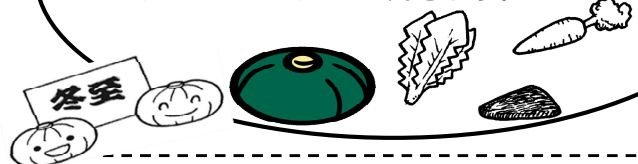
#### 脂質を効果的に利用

冬の寒さに、体温を奪われないために脂質を適度にとります。



#### ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。



## 19日は食育の日!

12月の食育の日にちなんだ献立は北海道の郷土料「石狩汁」を取り入れました。

「石狩汁」は、その名の通り鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。漁師達が鮭のぶつ切りをそのまま味噌汁に入れて食べたことがはじまりと言われています。給食では鮭の他に、にんじん・じゃがいも・大根・白菜・ねぎ・こんにゃくを入れていきます。たくさんの具材が入って栄養満点の一杯です。いつもの味噌汁に鮭を加えて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

冬至は一年中で昼が一番短く、夜が長い日です。冬至は浴槽にゆずを浮かべてゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習わしがあります。

かぼちゃには、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれており、粘膜を保護する効果があるので、寒さが厳しく風邪などをひきやすい冬には貴重な食材です。ゆず湯は、冬至→湯治、ユズ→融通の語呂合わせから、”湯治で融通よく”という意味を込め、ゆず風呂の習慣が定着したようです。

地元、佐久山で育ったポークブラウンシチュー。命の大切さや自然の恵みに感謝していただきました。

11月13日～17日は地産地消ウィーク  
栃木県産・大田原市産の食材を使いました

