

きゅうしょく

がつごう

給食だより 12月号

寒さも日に日に厳しくなってきました。12月は冬休みや年越しなどがあり、今から児童生徒のみなさんも楽しみにしているのではないのでしょうか。イベントごとの多い冬休みは、ごちそうを食べすぎたり、運動不足になったり、夜更かしをしたりと、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。生活習慣が乱れると体調を崩しやすくなりますので、元気に楽しい冬休みが過ごせるように、なるべく規則正しい生活を心がけましょう！

さむ ふゆ ま からだ つく かた
 ～寒い冬に負けない体の作り方～



食事は楽しく食べていますか？また好きなもの

はたくさん、苦手なものは少なめに・・・

など偏ってはいませんか？エネルギー源となる

主食（ごはん・パン・麺）だけでなく、

一緒に抵抗力を高めるたんぱく質（肉・魚・

卵・大豆など）や免疫力を高めるビタミン

C（野菜や果物）、のどや鼻の粘膜を保護する

ビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜）

を含む食品を食べましょう。



しっかり睡眠をとって、

身体をやすませましょう。

抵抗力が高まります。



寒くなるとなかなか動きたく

なくなり、外に出なくなりが

ちですが、身体を動かすこと

で、身体を温めましょう。

外から帰ったとき、ご飯を食べる前に

は手洗い、うがいをして、風邪やイン

フルエンザウィルスを予防

しましょう！





がつ 12月22日 とうじ 冬至



とうじ ねん なか いちばんひるま みじか よる なが ひ
冬至は1年の中で一番昼間が短く、夜がもっとも長くなる日です。

とうじ た しょうかい
冬至にまつわる食べものを紹介します。

かぼちゃ

えいようほうふ
かぼちゃは栄養豊富で
ちようきほぞん
長期保存がきくことから、
ふゆ えいようほきゆう とうじ
冬の栄養補給になり、冬至
にかぼちゃを食^たべると風邪^{かせ}
をひかないといわれています。

あずき

とうじ あずき はい
冬至には小豆の^いった
とうじ がゆ た しゅうかん
冬至粥^{あずき}を食べる習慣が
あります。これは小豆の
あか いろ やくばら ちから
赤い色に厄払いの力が
あるとされていることに
ゆらい
由来します。

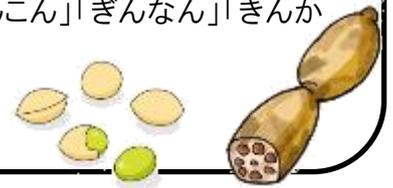
ゆず

とうじ ゆ はいる
冬至にはゆず湯に入る
しゅうかん
習慣があります。ゆず湯に
はい かせ
入ると風邪をひかないと
いわれています。



名前に「ん」のつく食べ物

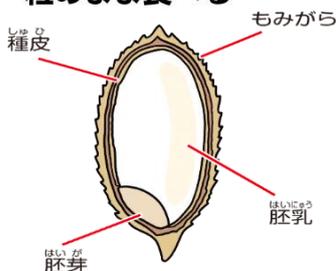
とうじ なまえ た
冬至に名前に「ん」がつく食べものを食^たべると運^{うん}がつく、運^いに恵まれるといわれています。
とく なまえ かいつか た た さきにしょうかい べつめい
特に名前に「ん」が2回使われている食べものを食^たべます。先に紹介したかぼちゃも別名をなん
きん^いと言^いい、「ん」が2つついています。それ以外には「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんか
ん」「かんてん」「うどん(うどん)」などを食^たべます。



新米です!

~お米のよさを知ろう~

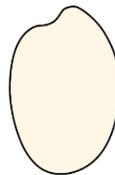
お米はイネのたね
粒のまま食べる



お米はイネ(稲)のたねです。周
りの「もみがら」や種皮、胚芽の
部分を取り除き、胚乳の部分だけ
にしたのが「白米」です。粒のま
ま食^たべます。

お米の栄養

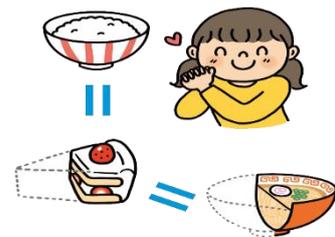
お米 100g あたりの栄養素量
(精白米・うるち)



- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

お米の栄養の約7割は炭水化物
(でんぶん)で、適量のたんぱく
質も含み、脂質の割合が少ないの
も特徴です。ビタミン類は胚芽の
部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯は
じつは太りにくい食べ物



ご飯1杯のエネルギー量は、ショー
トケーキの約2分の1、ラーメン
の約3分の1。お米に水をたっぷり
吸わせて炊き上げるとご飯は量の
割にヘルシーな食べ物なのです。