



きゅうしょく

給食だより

がつごう
12月号

寒い季節になってきました。風邪の予防には丁寧なうがい・手洗いが大切ですが、食生活の管理も重要です。体温が下がると免疫力が低下し感染症にもかかりやすくなると言われます。油断をすると風邪をひいたり体調を崩しやすい時期。栄養のあるものをバランスよく食べて元気に過ごしましょう！



バランスのよい食事で 元気な体をつくらう！



10月26日にぞう、らいおん組にお弁当の絵と教材を使って三色食品群のお話をしました。

炭水化物を十分に とりましょう

黄

寒くなると、エネルギーを使う量が増えます。

エネルギーのもととなる炭水化物を朝食からしっかり食べましょう。



ごはん



パン



麺類

たんぱく質をたっぷり とりましょう

赤

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高め、体をあたためてくれる栄養素です。不足すると、体力が落ちてしまうので気をつけるようにしましょう。



魚類



肉類



卵

抵抗力をつけるビタミンA ビタミンCをとりましょう

みどり
緑

かぜなどのウイルスは、口や鼻の粘膜から体に入ります。ビタミンAは粘膜を強くし、かぜのウイルスの侵入を防いでくれます。



にんじん



かぼちゃ

ビタミンCは、抵抗力をつけ、病気にかかりにくくしてくれます。



野菜類
果物類

冬至に“運盛り”いかがですか？

冬至の料理といえば、「冬至のかぼちゃ」が有名ですが、もう一つ

「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が

よいといわれています。さらに言葉の中に2つの「ん」がある7つの食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

この7つの食べ物には、ビタミンAやビタミンC、炭水化物、食物繊維などが多く含まれていることから、栄養面からも理に

かなっているといえそうです。

“運盛り”ラッキー7品目



にんじん



かぼちゃ



うどん



かてん



かてん



れんこん



ぎんなん



きんかん



としこ 年越しそばのいわれ

年の最後である12月の

末日は、1年の最終日という

ことで大晦日といえます。

大晦日に食べる年越しそば

には「そばのように長く生き

られますように」「切れやす

いそばのように旧年の苦勞

や災難をさっぱり切り捨て

よう」などという意味があり

ます。

年越しそばを食べて、

家族で一緒にゆったり

と新年を迎えましょう。