



日に日に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。

12月の給食目標は、「食べものはたらきを知ろう!」です。食べ物の働きを知って、寒さに負けない体をつくり、冬休みも元気に過ごしましょう。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素

たんぱく質

無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素

炭水化物

脂質

おもに体の調子をととのえる

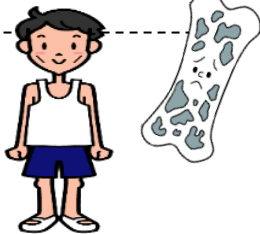
栄養素

無機質

ビタミン

★不足すると

- 丈夫な体が作れない
- 骨や歯がもろくなる



★とりすぎると

- 肥満
- 生活習慣病になる



★不足すると

- 疲れやすい
- 体の機能が維持できなくなる



★不足すると

- 便秘になりやすい
- 風邪をひきやすい
- 肌が荒れる



食中毒予防のキホン



《感染時》
嘔吐物の処理には、「次亜塩素酸ナトリウム」での消毒が有効です。

「冬至」に「運盛り」 今年の冬至は、22日(木)です。



冬至は、一年の間で最も昼が短く、夜が長くなる日です。昔から、この日に、夏から保存していた「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入って無病息災を祈る風習があります。地方によっては、ぎんなんなど、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。「ん」は「いろはにほへと～」の最後の文字のため、これを食べるとまた初めの文字に戻るという意味があるといわれています。

21日(水)の給食に冬至の献立として、「キャベツの柚の香和え」「かぼちゃ入り豚汁」を予定しています。「かぼちゃ」には、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがある“ビタミンA”が多く含まれていますので、残さずに食べましょう。

正月の行事食 おせち料理・雑煮



1月1日の正月は、幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切にされてきました。おせち料理には神様をもてなして、ともに頂く料理にさまざまな意味や願いが込められています。

また、雑煮には、家庭や地域によって餅の形や味、材料に違いがあります。



このような行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

