

すくろらんち 12月号

がつ しょくいくもくひょう
12月の食育目標



精華町学校給食委員会

「寒さに負けない食事をしよう」

今年も残りわずかとなりました。寒さも厳しくなりましたが、寒さに負けない食事をし、しっかり体力をつけていきましょう。

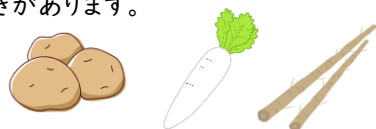
温かいものを食べる

鍋などの温かい料理は、寒い時に食べると血行が良くなり、食欲増進の効果があります。



根菜類を食べる

根菜類には体を温めてくれる働きがあります。



たんぱく質をしっかり取る

たんぱく質はウイルスに抵抗する力をつけ、脂肪を燃えやすくして、体を温める働きがあります。



ビタミンAをとる

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



ビタミンCをとる

ビタミンCはウイルスから体を守り、免疫力を高める働きがあります。



香辛料をとる

香辛料や生姜、ねぎなどの香味野菜には、代謝を上げて体を温める効果があります。



せいは町は
おいしいものが

いっぱい!! (地産地消)

12月の給食で使う精華町産食材は・・・

にんじん、こまつな、じゃがいも、みそ、だいこん



毎月19日は食育の日です。

12月11日(水) ~中部地方~

ご飯、みそ煮込みうどん、ほうれん草のごま和え、お茶ふりかけ、牛乳

★みそ煮込みうどん(愛知県): 八丁味噌仕立ての汁にコシの強いうどんを入れて煮込む料理です。

★ほうれん草のごま和え(岐阜県): 岐阜県のほうれん草は屋外の畑で栽培されているため、味の濃さが存分に引き出されています。肉厚なのに柔らかく甘み強いのが特徴です。

★お茶ふりかけ: 静岡県は、全国の茶園面積の約40%を占める日本一の茶どころで、静岡のお茶は日本の三大銘茶の一つです。

12月の行事と行事食

冬至・・・「ん」のつくもの

冬至に「ん」のつくものを食べると縁起が良いと言われています。

・なんきん
・れんこん
・にんじん



クリスマス・・・ケーキ

ももとは、イエス・キリストの誕生を祝うケーキでした。



大晦日・・・年越しそば

諸説ありますが、1年の苦勞や災いを断ち切るという意味があります。

