

12月 食育だより



令和5年12月
大山崎小学校

12月は“師走”といい、慌ただしく過ぎていきます。

12月に入りました。2学期の給食も残り14回になりました。

12月は150周年記念メニューやクリスマス献立、冬至の献立などがあります。

長かった2学期ももうすぐ終わろうとしております。行事が目白押しで、

児童のみなさんはもちろん、先生方もお疲れかと思ひます。

年末年始はどうぞリフレッシュしてください。



風邪など感染症に負けない体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。手洗いとうがいを忘れずに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整えて、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★ こまめに手を洗う	★ 早寝・早起きを心がける	★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★ 適度に体を動かす	★ 栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

12月22日は「冬至」です



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん
にんじん	かんてん	うどん	



12月2日は150周年特別メニューです。

令和5年度前期の給食委員会で献立を考えました。

【150周年特別メニュー】

- ・ 2種類のソースで楽しむとんかつ
- ・ 自分でトッピングするココアケーキ



最近ではチキンカツばかりだったので、とんかつはお久しぶりです。普段はソース1種類なので、2種類あるのは特別感ありますね。ココアケーキは米粉を生地に、植物油と豆乳で作った乳アレルギーでも食べられるケーキです。自分たちでトッピングをしていただきます♪

「栄養士のひとりごと」

駅伝優勝おめでとうございます。心電図検査のため、公場で会場まで運転手をした際、仲睦まじく雰囲気良いなあと思っていました。選手のみなさんはもちろん、協力してくれたクラスメイトや先生方、本当にお疲れさまでした。

さて、11月は5年生の調理実習や授業に入らせていただきました。ごはんを炊くこと。お味噌汁を作ること。日本食の基本です。忘れずに家でも作ってくださいね。

気が付けば年の瀬...それでは良いお年をお迎えください。

(栄養士 田中)

にんじんの色

「このオレンジ色は、わたしはにんじん！ チヤームポイントが鮮やかなオレンジ色」

「カラテン」といって

「ビタミンAに変身するんだ！」

「みんなの体の中に入ると」

「ひふをじょうふにしたり」

「目を調子よくしたり」

「力ぜたこのウイルスから体を守るよ」

「だからわたしはみんなに大人気!!」

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。