

# 食育だより12月



12月の給食目標

かぜにまけない体をつくる  
緑の食べ物を知ろう。

温かいものがおいしい季節となりました。学校内の気温が低いので、スープなど温かいものは、できるだけ温かく提供できるように時間をみて配食しています。からだの中から温まり、寒さを乗り切りたいと思います。

## 今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんげつの  
こんだては～？



○旬の食品を多く取り入れました。

(はくさい・だいこん・かぶ・ブロッコリー・りんご・みかん・ゆず・さば・たら)

○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。(たらちり・かぼちゃのそぼろあんかけ)

○体が温まる献立を多く取り入れました。

(呉汁・たらちり・つみれ汁・みそ汁・野菜スープ・かぶのスープ煮・ボルシチ  
・ミネストローネ・ほうとう)

○かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(だいこん・かぶ・はくさい・こまつな  
・ほうれんそう・ねぎ・りんご・みかん)

○旬の魚を使った献立を取り入れました。(さけのクリームシチュー・たらちり・さばのあんかけ)

○新献立として、「白菜とツナのカレー」を取り入れました。

## ☆献立変更☆

2日 こぶきいも→乾燥バジルを加え、バジル風味にしました。

6日 みかん→ミックスフルーツ(みかん缶・ラフランス缶)に変更します。

22日 すまし汁→うどん入りすまし汁(青葉区産の小麦を使った「田奈うどん」を加えます)

## ☆学校でごはんを炊く日☆

1日(木) 6年生、5組

5日(月) 5年生

12日(月) 4年生

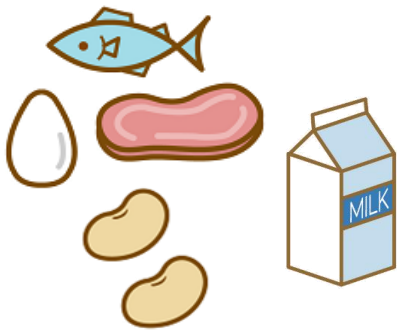
21日(水) 3年生

青葉区恩田町でとれた新米「とねのめぐみ」を炊きます♪

# 寒さに負けない！栄養素の役割

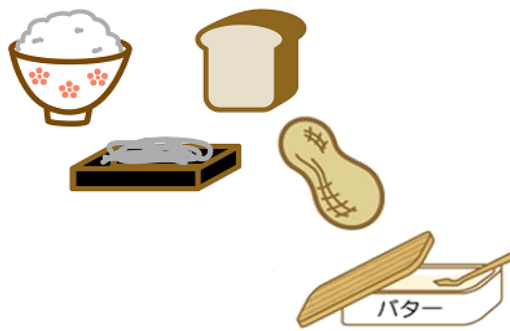
寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けないようぶな体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

## たんすいかぶつ 炭水化物・脂質



寒さで体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

## ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜をじょうぶにし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれたりします。



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

感染性の胃腸炎が流行する季節になってきました。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすること大切です。



☆1月は11日(水)から給食が始まります。