



12月給食だより



令和2年12月
邑楽町立学校給食センター

主食・主菜・副菜をそろえよう!

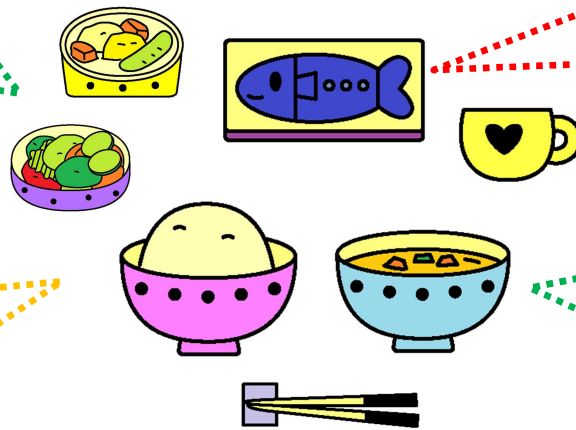
食事をするときは、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まず「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心がけると、自然と栄養も整いやすくなります。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よ しょくじ
バランス良く食事をしよう。

【副菜】…左上

野菜など、おもに体の調子を
整えるもとなる食べ物
をつかったおかず。



【主菜】…右下

肉、魚、卵など、おもに体
をつくるもとなる食べ物
をつかった中心となるおかず。

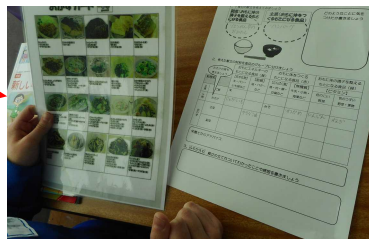
【主食】…左下

ご飯、パンなど、おもにエネ
ルギーのもとなる食べ物。

【汁物】…右下

野菜をたっぷり入れると、
副菜の役割もする。

小学校6年生の家庭科では、「一食分の献立を考えよう」の授業を行いました。食べる側から作る側に立場を変えて、栄養・いろどり・気につけて考えていました。



今年は12月21日
冬至と食べ物

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物

冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

