



12月給食だより



令和3年12月
邑楽町立学校給食センター

冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。さらに年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすためにもよい食生活を心がけましょう！



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

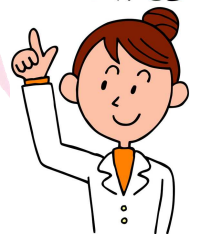
よ しょくじ
バランス良く食事をしよう。

栄養バランスを考えて食べる

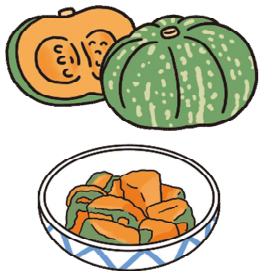
「ビタミンACE」が多く含まれる冬に美味しい食べ物

ビタミン		
A	C	E
<p>レバー たら</p>		<p>アーモンド</p> <p>フリ たらこ</p>
<p>体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。</p>	<p>寒さなどのストレスでダメージを受けた体をたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。</p>	<p>血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p>

健康のためにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大事です。中でもかぜ予防のためには粘膜を強くし、抵抗力を高めるビタミンA、C、Eの「ビタミンACE」を意識してとるとよいでしょう。冬に美味しい野菜や果物などに多く含まれています。



「冬至」と「かぼちゃ」



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。『寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように』との願いが、こめられています。



♪12月21日の「冬至うどん」の中に「かぼちゃ」が入っているよ！
みなさんが、元気に過ごせますように★

11月食育の様子



邑楽町の特産物である「白菜」についての学習の様子です。町内の「Vegeta(株)さん」をお招きして、白菜の疑似収穫体験などにも取り組みました。