

# 給食だより 12月

2023年(令和5年)

11月30日発行

明石市立二見北小学校

いよいよ 12月、今年も残りあと少しとなりました。朝と夜はぐっと冷え込む日が増えてきましたが、体調をくずしたりしてはいませんか? 寒さに負けず元気に過ごすためには、バランスの良い食事と、たっぷりの睡眠が大切です。残りの2023年も元気にいっぱい過ごしましょう。

## 12月の給食目標 《寒さに負けない食事をしよう》 どんな食べ物を食べればいいのか?

### たんぱく質

体を温めて、体力を

維持するために必要な栄養素です。



肉



魚



卵



豆腐



牛乳など

### 炭水化物

炭水化物は体を動かす

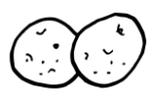
エネルギーとなり、体を温めます。



ご飯・パン



めん



いもなど

### ビタミンA・C

皮ふや鼻・のどなどの粘膜

を強くして、免疫力を高めてかぜを予防します。



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



キウイフルーツ



みかん

といった緑黄色野菜(色の濃い野菜)や果物

## もしもかぜをひいてしまったら…

発熱や、嘔吐・下痢などで体の水分がどんどん失われていきます。こまめに水分補給をするようにしましょう。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものをとるようにしましょう。



## かぜの予防 3つのポイント

1

栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



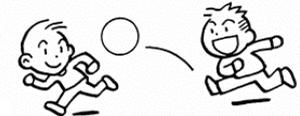
2

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3

外で元気に遊び体力をつける



## ★12月献立「冬至献立」に注目★

12月22日は冬至(1年で1番昼が短く、夜が長い日)と言って、この日にゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。また、「ん」が2つつくものを食べると運を呼び込むことができるとも言われています。20日の「冬至献立」にはそんなゆずを使った赤ずゆと「ん」が2つつく食材を入れたうんちまが登場します。運盛り食材がいくつ使われているのか、探してみてくださいね。

お知らせ:給食最終日は12月21日(木)、3学期の給食開始は1月10日(水)です。