

12月

給食だより

2024年 12月号

明石市立魚住東中学校

今年も残すところあと1か月となりました。朝が一段と冷え込むようになり、起きるのが辛いと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝こそ、早めに起きて朝ごはんをしっかり食べ、体の中から温まりましょう。

かぜに負けない食生活 = 冬を元気に過ごそう = ☆彡

かぜを予防するには、日頃から体力をつけ、免疫力を高める必要があります。そのために大切なのが、「バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」です。

食事では、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCの多い食品を意識して食べると、かぜ予防に効果的です。

たんぱく質

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。



魚、豆腐、卵、牛乳 など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜、皮膚などを強くします。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草 など

ビタミンC

細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高めます。



ピーマン、みかん、キウイ など

12月21日は冬至です
冬至は1年で最も昼が短い日です。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。

かぼちゃにはビタミンAやカロチンが豊富です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから冬に栄養を摂るための賢人の知恵でもあります。



冬休み中の食生活について



もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふ るさにと伝わる食文化を知ろう。



ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。



や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!



す すんで家の人の手伝いをしよう。



み んんで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



あかしっ子大好きメニュー

12/5 (木) 第6位
・ごはん
・豚肉と昆布の炒め煮
☆カレーうどん
・牛乳



冬至献立

12/12 (木)
・ごはん
・豆腐チャンプル
☆ゆず香和え
☆かぼちゃの味噌汁
・牛乳



お楽しみ献立

12/13 (金)
・パン
・フライドチキン
・コーンのソテー
・レタススープ
・りんごのタルト
・牛乳



12月の予定

🎵 全校生 🎵
給食最終日は16日(月)です

当番は給食エプロンを洗濯して、アイロンをかけ、19日(木)までに持ってきて下さい。



強カパワーのノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。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をすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が異なりますが、だいたい冬になると田舎が凍ってきませんが、辛みが弱くなつては上の方にいくにつれ、辛みが強くなります。ですから先の方は辛みが強いです。また、葉の部分も辛みがあります。