

12月 食育だより

こんにちは。

きゅうしょく
給食のせんせいです♪



ことし 今年もあとわずかになり、寒さも本格的になってきました。

ふゆ 冬は空気が乾燥し低温のため、感染力の強いインフルエン

ぜも流行りだします。

ひごろ 日頃から寒さに負けない体づくりを心がけ、楽しい冬休みを

むか 迎える準備をしましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

さむ 寒さに負けない丈夫な体をつくるには、体調を整え、好き嫌いをしないでバランスのよい食事をとることが大事です。

ふゆ 冬に向けておいしくなる食べ物には、風邪やインフルエンザの予防に役立つものがたくさん含まれています。

♡ 風邪に負けない抵抗力がつくもの（ビタミンA・ビタミンC）



にんじん



こまつな



ほうれんそう



ブロッコリー



れんこん



はくさい



だいこん



みかん



いちご

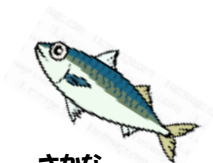


かぼちゃ



ねぎ

♡ 体力がつくもの（消化のよいたんぱく質）



さかな



にく



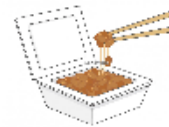
たまご



ぎゅうにゅう



とうふ



なっとう

♡ 体を温めるもの（脂質）

※でも、とりすぎに気をつけよう



お節料理について知ろう♪

お節は元旦や桃の節句、端午の節句といった季節の節目に、神様にお供える『御節供(おせちく)』が語源です。

おせち料理は『めでたさを重ねる』という縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。

今も伝統的な食文化として受け継がれており、五穀豊穡や子孫繁栄など、料理の一つ一つに家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

伊達巻

勉強がよくできる
(昔は書物が巻物
だったことから)



田づくり

豊作を願う
(煮干しを肥料に
使う米が大豊作に
なった為)



昆布巻き

よろこぶという
意味を込める



黒豆

まじめに働く



えび

腰が曲がるまで
長生きする



栗きんとん

お金に困らない
(漢字で金団と書いて
財宝を表す為)



煮しめ

家族仲良く暮らす
(いろいろな野菜を
一緒に煮る)



数の子

子孫繁栄
(卵の数が多い
ことから)



れんこん

見通しが明るい
(穴があいている為)



かまぼこ

赤は魔除け、
白は清浄
という意味を表す

