



たべざかり

足立区立関原小学校

今年も残り1ヵ月となりました。寒さも少しずつ厳しくなり、感染症が流行する季節です。ウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。寒くなると手洗いがおろそかになりがちですが、食事の前や外出した後は、石けんでよく手を洗い、感染予防しながら、元気に新年を迎えましょう!!

食事前の手洗いでかぜ予防!



効果的な手洗い



★献立について★

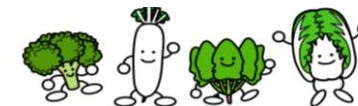
今年の冬至は、12月21日です。1年の中で1番昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。給食では、20日にかぼちゃの入ったほうとうとゆずを使った白菜の和え物を作ります。ほうとうは平べったいほうとう麺にかぼちゃやにんじんなどの野菜と芋や肉などの具を入れて、味噌仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。日本の季節の行事を大切にしていきたいですね。

12月25日の今年最後の給食は、クリスマス献立です。お楽しみに!



今月の給食目標

冬の食事について考えよう



かぜをひかないようにね!

好き嫌いが続いていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使うことで、風邪をひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>肉 魚 卵 大豆 牛乳</p> <p>おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>	<p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げられ。</p>	<p>ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご</p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>

ふゆもやさいで げんきモリモリ

