

12月給食だより

令和4年12月
小出学校給食センター



今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！

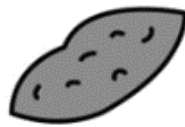
寒いこの季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。2学期を最後まで楽しく過ごすためには、何よりも健康第一です。

旬の食材で風邪予防！

寒さに負けないためには、ズバリ、旬の食材を使った食事がポイントです！冬に旬を迎える食材には、からだを温めたり、免疫力を高めたりするものがたくさんあります。



かぼちゃ



いも類

(さつまいも、さといも、やまいもなど)



ブロッコリー



根菜類

(ごぼう、にんじん、大根、れんこんなど)



ほうれん草



小松菜



みかん



さば



ぶり

などなど

こん立表に注目！

22日のこん立は、上のイラストのうちの、かぼちゃ、だいこん、にんじんを使った冬至献立です。

冬至の日に「ん」のつくものを食べると、風邪をひかないといわれています。裏のこん立表を見て、「ん」のつく食べ物を探してみましょう！

12月22日は冬至です

一年のうちで、夜が最も長い日のことを冬至と言います。冬至の夜は、ゆず湯（ゆずを浮かべたお風呂）に入って身を清めるとよいという言い伝えがあります。22日はぜひ、おうちのお風呂にゆずを浮かべてみてはいかがでしょうか。



つく しゅん
作ってみよう！旬レシピ

☆れんこんのカレー炒め☆(4人分)

材料	分量	作り方
れんこん	200g	① れんこんは、皮をむいて薄めのいちよう切りにする。
ウインナー	4本	② ウインナーは、1本を3～4等分にする。
マヨネーズ	大さじ3	③ フライパンにマヨネーズを熱し、れんこんとカレー粉を加え、炒める。
カレー粉	小さじ2	
塩コショウ	適量	④ 塩コショウで味をととのえて、完成！

しょくじ ほかに きつ
食事の他にも、こんなことに気を付けましょう！

て あら
こまめな手洗い・うがい

がら がら

はや ね はや お
早寝・早起き

ZZZ

てき ども からだ
適度に体を動かす

しつ ない かん せ
室内の換気をする

換気

さむ
寒くても

こまめに換気をしよう

さむ かん き
寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

©少年写真新聞社2020



えいよう せ
栄養素のお話

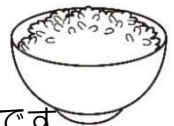
えいよう
～スポーツ栄養～

もうすぐ、スキー授業の季節です。みなさんがスキー授業で力を発揮するためには、これから紹介する3つの栄養素が、特に大切です。

①エネルギー（カロリー）

エネルギー不足にならないよう、3食しっかり食べましょう。

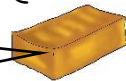
とくに、自分に合った量の主食（ごはん・パン等）を食べることがポイントです。



②鉄

運動で汗をかく時は、特に意識してとりましょう。

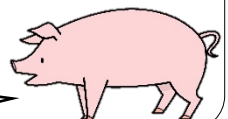
生揚げ、あさり等



③ビタミンB1

疲労回復効果あり！

ぶたにく など
豚肉 等



いがい
スキー以外のスポーツをするときにも、この3つの栄養素を意識してとりましょう！