

12月 給食だよ!

令和6年度 第10号
川口市立差間小学校

いよいよ師走。空気が乾燥し、寒さは一段と増してきます。規則正しい食生活で寒さに負けない体をつくりましょう。

かぜをひかないようにね!

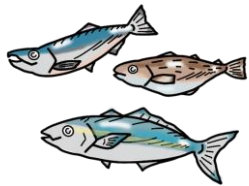
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使うって、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



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。



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。

ビタミンA

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



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。



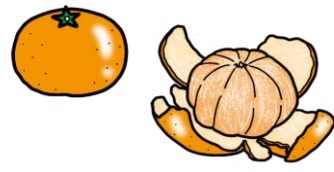
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

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



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



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。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果

今年の冬至は
12/21 (土)
です



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりて、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

さしまさん 差間産じゃがいもの給食

11月20日の給食に出た「カレーライス」には、差間で野菜を育てている河路さんの畑でとれたじゃがいもを使いました。カレーライスは給食で大人気の献立ですが、この日はいつも以上に美味しく感じられたようで大好評でした。



給食のおしらせ

2学期の給食は12月20日(金)までです。
3学期の給食は1月9日(木)から始まります。



ふゆもやさいで げんきモリモリ

