

12月号 きゅうしょくだより

令和6年 12月
新座市立西堀小学校



♪ 今年の冬至は、12月21日（土）です ♪

1年で日の出の時刻がもっとも遅く、日の入りの時刻がもっとも早い日を冬至（とうじ）と言います。冬至の日には、ゆず湯に浸かったり、かぼちゃや小豆粥を食べるなど、日本各地で寒い季節の健康を願うさまざまな風習があります。



本校では、12月13日に
かぼちゃのポタージュを作ります

今年も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなってきました。寒が増すと、かぜやインフルエンザなどの流行が心配になります。

感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。

また、衣服類の工夫をし、こまめに温度調整をし、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行うことも効果があります。十分な食事と休養をとり、心身共に健康な年末年始をお迎えください。



日頃的生活でかぜを予防しよう ~食事編~

かぜをひかないようにするには、次の栄養素をとるようにするとよいでしょう。

- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・のどや鼻、ひふなどの粘膜を健康に保ちます。
- ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンをつくるのを助け、ウイルスの侵入防いでくれます。



将来に大きな病気にならないように今から予防しよう

偏食の及ぼす影響とダイエットの危険性について

~バランスの良い食事の重要性を知ろう~

栄養素のとりすぎ

糖質 ・パン ・米 ・いも類 ・砂糖 など	肥満・むし歯の生成の助成	脂質 ・油 ・バター ・マヨネーズ など	肥満・肥満に伴う生活習慣病
---------------------------------------	--------------	--------------------------------------	---------------

栄養素の不足

カルシウム ・牛乳 ・小魚 ・チーズ など	骨・歯が悪くなる	鉄 ・レバー ・卵黄 ・緑黄色野菜 など	貧血
ビタミンA ・バター ・チーズ ・卵黄 など	夜盲症	ビタミンB1 ・胚芽 ・卵黄 ・豚肉 など	かつけ・食欲不振
ビタミンB2 ・レバー ・牛乳 など	口角炎・発育障害	ビタミンC ・いちご ・みかん ・緑黄色野菜 など	壊血病・皮下出血

今月の行事献立

12月16日（月）日本の味めぐり【秋田県】郷土料理献立

（麦ごはん・きりたんぼなべ・ごまみそあえ・牛乳）

今月の郷土料理献立では、秋田県の郷土料理「きりたんぼなべ」を給食で提供します。

『たんぼ』は炊いたご飯をすりつぶしたものを言い、手ごろな大きさに切ってなべに入れることから『きりたんぼ』と呼ばれています。秋田県では、鍋以外にも焼いた『味噌たんぼ』も有名です。ぜひ色んなアレンジのきりたんぼをいただきたいですね。きりたんぼ鍋は、食べると体がぽかぽか温まります。寒い日におすすめの料理です。

12月20日（金）★おたのしみ★クリスマスこんだて

（チキンライス・フライドチキン・カレーポテト・チョコチップマフィン

・セレクトドリンク）

2学期最後の給食は、一足早いクリスマス献立です。今年は、フライドチキンやチョコチップ入りのマフィンを手作りします。クラスみんなで一緒のものを食べられるように、卵は使わず、小麦粉の代わりに米粉や片栗粉を使用しています。2学期最後の日まで、元気に登校できるように、日頃からバランスの良い食事と外で元気に遊ぶことを心がけましょう。

冬休みも規則正しい生活が崩れないように『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を身につけ、3学期も元気に登校しましょう。

<セレクト給食>

【12月6日（金）】

・フライドフィッシュバーガー

・チキンカツバーガー

【12月20日（金）】

・飲むヨーグルト

・りんごジュース

・オレンジジュース

<食育クイズの答え>

- （新座市の野菜）→人参・白菜・大根
- （ガーリック）→にんにく
- （きりたんぼ）→あきた県
- （クリスマス）→やまぐち県
- （ババロア）→フランスの地名
- （サンタクロース）→13人