



令和元年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

冬休み号



きゅうしょくだより

ニン太



給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail:kyusyoku@i-hamanasu.jp

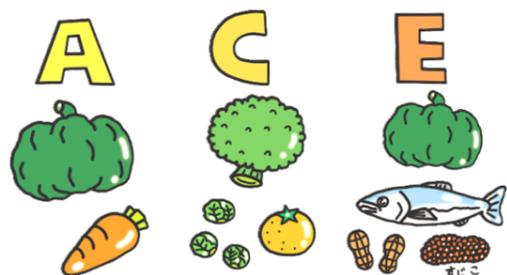


かぜをひかないようにね!



早いもので、もう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう!そして新しい年を元気に迎えましょう!そのためには、かぜの予防をしましょう。バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



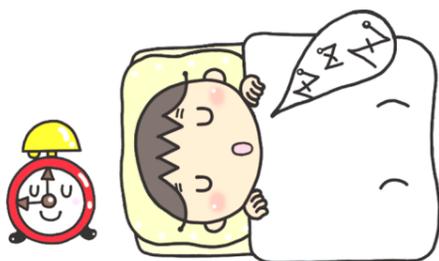
体を冷やさないことも大切です。食事はたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに!

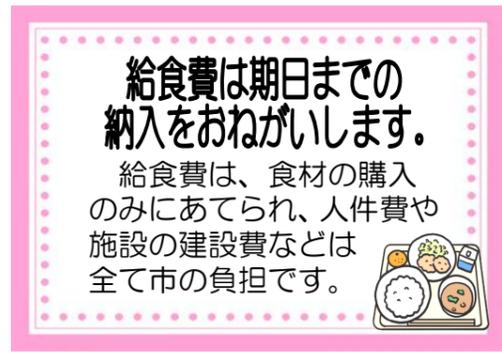
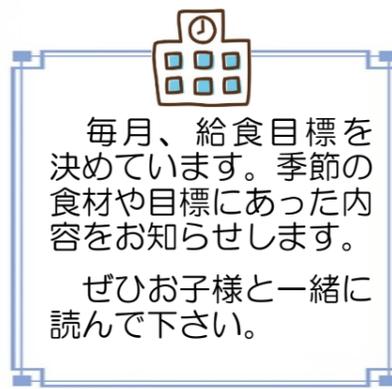
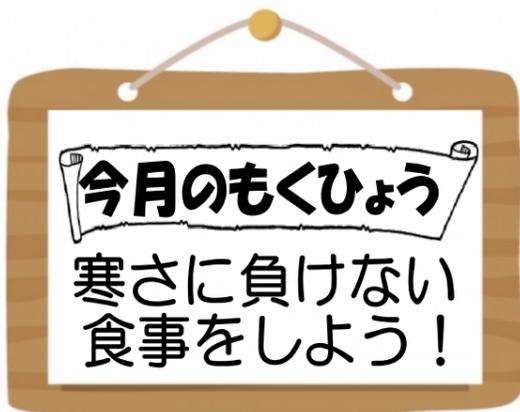


かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないことです。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで、ていねいに洗いましょう!

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力が低下します。朝、昼、夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう!



知っていますか? 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師(師)が走り回るほど忙しいという意味です。12月は、1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるといういわれ、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に年越しそばを食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて、1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料が使われています。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

冬野菜いろいろ



冬野菜は、いろいろな種類があるよ♪

野菜には抵抗力を高めしてくれる働きがあります。旬の野菜には、ビタミンがたっぷりです。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう!



ほうれんそう



こまつな



しゅんぎく



ねぶかねぎ



れんこん



ブロッコリー



はくさい



だいこん