

## 給食だより

12月



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



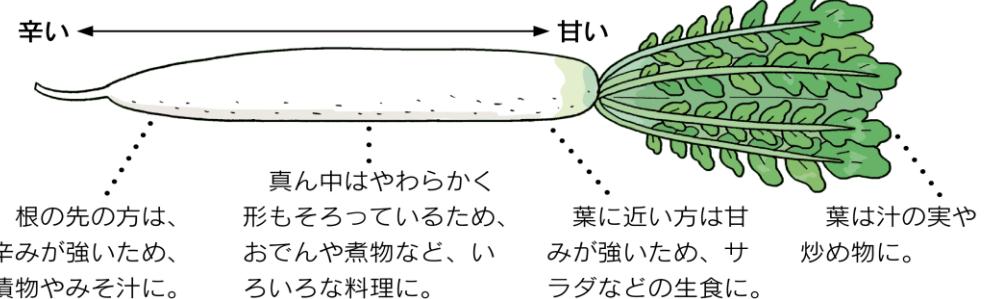
ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めってくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

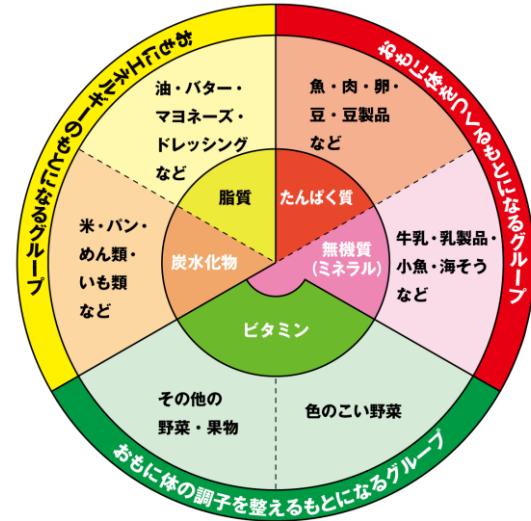


## 五大栄養素とは

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科では、これをもとに自分の食生活を振り返り、栄養バランスのとれた献立を考える授業をしています。

中学校では、五大栄養素の考え方を、食品を主な栄養のはたらきで3つのグループに分け、栄養のグループで分けた6つの食品群から、それぞれ摂る分量の目安を併せて学習しています。

ただし、どの食品にも1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀類や魚、肉にも多く含まれています。



## 受け継ごう 日本の食文化

年中行事、特に年末年始には昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食と言います。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

### 大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

### おせち料理



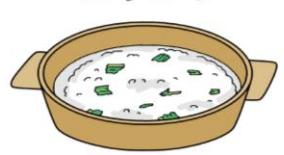
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり日)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なづな、ごぎょう、はごべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。