

# 給食だより

# 12月



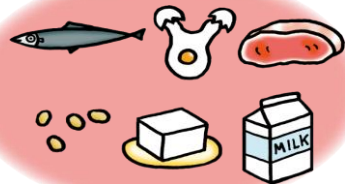
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事 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)



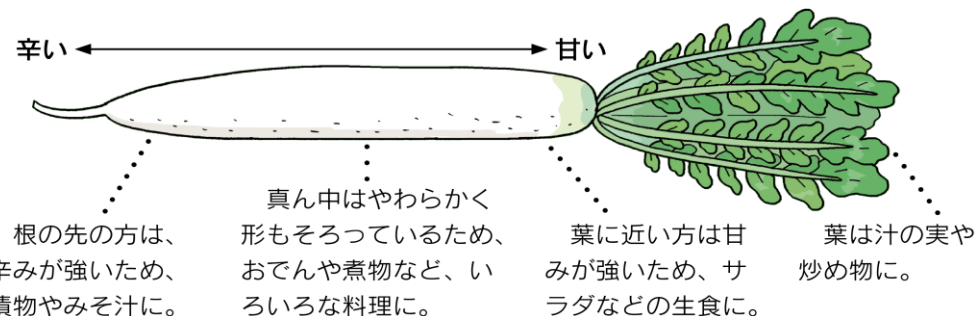
ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

※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をなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、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、それぞれ使い分けましょう。

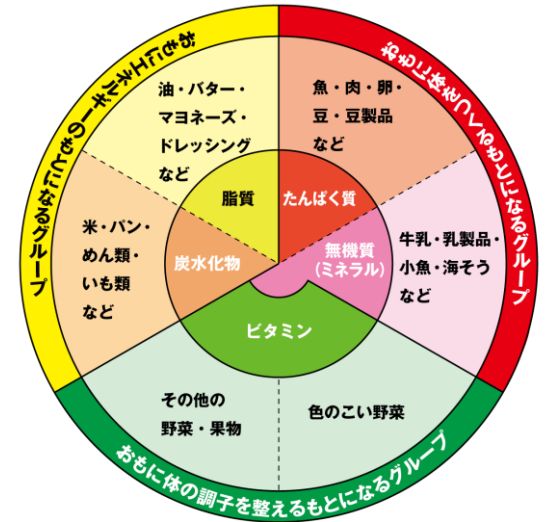


## 五大栄養素とは

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



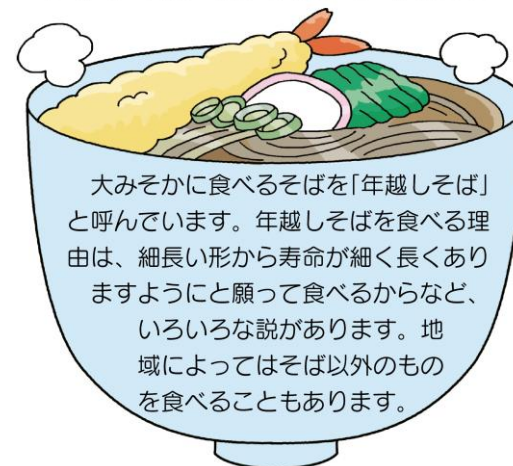
年中行事、特に年末年始には昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食と言います。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)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。

### 大みそかはそばで年越し



### 雑煮



### 七草がゆ

