

給食だより 12月号

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



今月の給食目標は、

「好き嫌いしないで食べよう！」です。

食べ物は、栄養素のはたらきによって三つのグループに分けることができます。赤、黄、緑の三色のグループに分けられるので、「三色食品群」と言い、それぞれのグループごとに異なるはたらきがあります。そのため、各グループの食品をまんべんなく食べることが大切です。

給食の献立は、これら三つのグループの食品をバランスよく取り入れることを心がけています。食べる時には、「どのグループの食品かな」「同じグループのものはかり食べていないかな」と考えてみましょう。体の健康のためにも、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましょう。



健康委員会の5、6年生が毎日、栄養黒板を作っています！給食に出る食べ物がどのグループに入るか、わかりやすくカードを貼っています。ぜひ、栄養黒板を見てください！！





12月の給食について

☆世界の料理～メキシコ～（12月8日）



メキシコは、アメリカ合衆国にとっても近いことから受ける近代化と、陽気な国民性が合わさり色とりどりの料理が多いです。何種類もの唐辛子や、トウモロコシ、トマトなどを使うのが、メキシコ料理の特徴です。

メキシカンライス

いわゆるピラフのような料理です。カレー粉やチリパウダーなどを使って、スパイシーな味付けになっています。

チリコンカン

ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマトやチリパウダー、豆などを加えてじっくり煮込んだ料理です。チリコンカンに使われる豆は、主にいんげん豆や大豆などです。

☆冬至献立（12月21日）

冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。今年は、12月22日が冬至です。冬至を過ぎると、少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運がむくと考えられていました。そこで、次のような、邪気をはらう習慣ができました。給食では、1日早い12月21日に、冬至にちなんだ食べ物を使った給食を提供します。

かぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない！」
栄養のあるかぼちゃを食べ、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。実際かぼちゃには、かぜを予防する作用のあるβカロテンやビタミンCなどの栄養が多く入っています。

ゆず湯



「ゆずをうかべた風呂に入れば、かぜをひかない！」
冬至を境に寒さがきびしくなるため、冬を無事に乗り越え、暖かい春が迎えられようとの願いから生まれました。ゆずには、血行をよくする作用があります。

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べれば、かぜをひかないという言い伝えもあります。にんじん、れんこん、だいこん、うどん・・・
そして、かぼちゃは別名「なんきん」ともよばれ、「ん」がつく食べ物です。

