

きゅうしょくだより

令和7年
12月号
大阪市立榎本小学校

寒さがきびしくなってきました。黄・赤・緑の食べものがそろった栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動をして寒い冬を乗りこえましょう。

また、食事の前と後には必ず石けんで手を洗いましょう。



ふゆ や さい た 冬野菜を食べよう



冬野菜は冬の寒さにも負けない力を持っています。特に霜にあたった冬野菜は甘みが増え、さらにおいしくなると言われています。

ほうれん草やこまつななどの緑黄色野菜はカロテン（体の中でビタミンAになる）が多く含まれています。ねぎやはくさい、カリフラワーなどの他の野菜にはビタミンCが多く含まれています。どちらも体を温め、病気やかぜを防ぐ働きがあります。



冬野菜の中でも、寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーをたくわえて育つ根菜類には無機質（ミネラル）が豊富で体を温める効果があります。また、よくかんで食べるので、血流が良くなり、より温まりやすくなります。



こんさいるい
根菜類

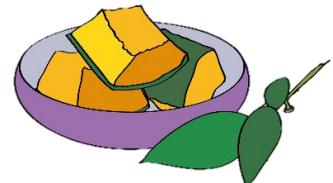
《12月の献立より》 冬至に食べたい食べ物の『かぼちゃ』

今年の冬至は、12月22日（月）です。冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日を過ぎると、昼の時間がだいに長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかず、健康に暮らせるといわれています。給食では、12月17日（水）に「焼きかぼちゃの甘みつけ」が登場します。

クイズ

冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると、運がつくといわれています。特に「ん」が2つつく食べ物を食べるとよいそうです。「ん」のつく食べものはどんな食べ物があるでしょうか。



おすすめの調理法

冬野菜にふくまれる栄養素は水に溶けだしてしまうものもあります。そこで、汁ものや鍋料理にすることで、溶けだした栄養素もしっかりとることができます。また、加熱することで野菜のかさがへり、食べやすくなります。野菜の他にも、肉や魚などのたんぱく質をプラスするなど、いろいろな組み合わせで、バランスのよい食事を心がけましょう。

冬野菜たっぷり!!



『朝の果物は金』と言われるのは…

果物に豊富にふくまれるブドウ糖や果糖等の糖質が、脳や体のエネルギーのもどとなり、1日を元気にスタートできます。

冬においしいみかんやりんごを上手にとりましょう。

りんご



みかん

