

(給食だより) 12月

2015年 12月
大阪市立
てんがちゃや 小学校

冷たい風が吹く季節になりました。インフルエンザや風邪が流行する時期ですので、手洗い・うがいをして、病気の予防に努めましょう。

冬至について



冬至は、1年中で一番昼の時間が短い日のことを言います。今年の冬至は12月22日です。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりすると、かぜをひかないと昔から言われています。これは、寒い時には、ビタミン類を多く含むかぼちゃのような色のこい野さいを食べ、かぜの予防をするという昔の人の知恵がこめられています。給食では、かぼちゃやゆずを使ったおかずが出ます。

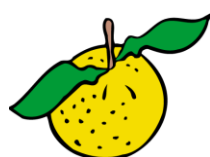
22日(火) 焼きかぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると健康で元気に過ごせるという習慣にちなんで献立です。おし焼きにしたかぼちゃに塩をふっています。



7日(月) かぶのゆず風味

冬が旬のかぶに、ゆず風味の味つけをしています。



12月の給食に登場!!

主に大阪や京都で栽培されています。お浸しや炒め物に

使われます。給食では、4日(金)に登場します。

おおさかしんな



かぜをひかないための食事

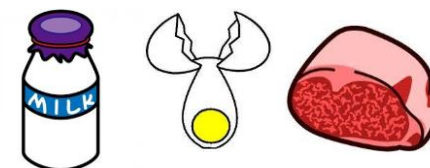
かぜをひかないためには、栄養のバランスを考えて、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや病気の感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



また、早寝早起きと適度な運動、バランスのとれた食事を普段から心がけ、病気に負けない生活をしましょう。寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めるので、必ず朝食をとって登校しましょう。

たんぱく質・ビタミンA・Cの多い食べ物

タンパク質は、からだの筋肉や骨をつくる大切な食べ物です。卵・牛乳・肉類・大豆製品などの食べ物があります。



ビタミンAは、からだの免疫力を高めることができます。にんじんやかぼちゃやほうれん草などの食べ物があります。



ビタミンCは、かぜをひかないようにする大切な食べ物です。ピーマンやレモンやオレンジなどの食べ物があります。

