

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

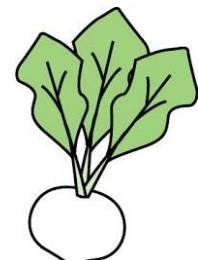
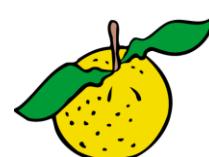
冬至は、1年中で一番昼の時間が短い日のことを言います。今年の冬至は12月22日です。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたおふろに入ったりすると、かぜをひかないと言われています。これは、寒い時には、ビタミン類を多くふくむかぼちやの色のこい野さいを食べて、かぜの予防をするという昔の人の知恵がこめられています。給食では、かぼちゃやゆずを使ったおかずが出ます。



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なります。むし焼きにしたかぼちゃに塩をふっています。



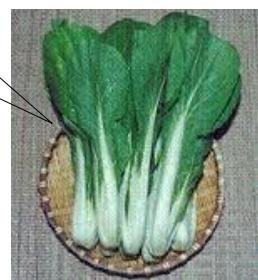
7日(月) かぶのゆず風味
冬が旬のかぶに、ゆず風味の味つけをしています。



12月の給食に登場!!

おおさかしろな

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。



12月の 給食もくひょう

～きれいに手をあらおう～



かぜをひかないための食事

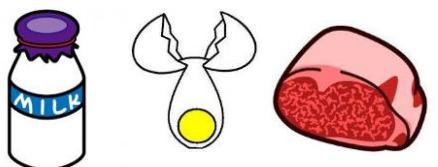
かぜをひかないためには、栄養のバランスを考えて、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや病気の感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



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、体と脳が目覚めますので、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。

