

12月

給食だより



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはそのまじつに体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

とうじ 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月21日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期保存しておくことができ、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。寒い冬にぜひなどひかず、元気に過ごせるように願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気をはらう力があるとされていた。また「冬至」を「湯治」にかけ、健康がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災」を願うと、いわれている。

* 12月のむかわ町給食がニュー*

12月4日、5日、10日、18日* 中学小6年生考案メニュー*

鶴川中学校6年生に、家庭科の時間にバランスのよい給食の献立を考えてもらいました。4日(水)おいしいみそ汁・・・調理実習でとてもおいしかったため、採用しました。豆ねぎときの相性がバツグンのみそ汁です。

5日(木)ほうれん草のなっとう和え・・・ほうれん草をなっとう、しらす、チーズと和えます。給食では新しいメニューです。しらすの調味料がおいしい和え物です。お楽しみに。

10日(火)タンダーリーチキンバーガー・・・みなさん大好きバーガーパンにタンダーリーチキンをはさんで食べます。栄養教諭では考えなかった発想のため、採用しました!

18日(水)1食分の献立・・・栄養バランスがしっかり考えられていて、給食ではやったことのないメニューばかりだったので採用しました。野菜もたくさんとれ栄養満点です。

12月19日(木)*むかわ町食育の日*

今月のアイヌ給食は、真たらを使った『エレクトシオハワ』を提供します。主菜には、むかわ町産のさつまいもと小坂製菓さんの塩こうじを使った『鶏肉とさつまいもの塩こうじ炒め』も提供するのを楽しみにしてください。

12月20日(金)*冬至給食*

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。古くから、冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かると1年間病気をせずに過ごせると言われていました。この日の給食は、かぼちゃの入った『ほうとう汁』と『鶏肉のゆずみそ煮』、『れんこんのさんぴら』を提供します。



西かわ電学校給食センター
西川電学校給食センター
西川電学校給食センター

[illegible]