



12月給食たより

ふゆやす ごう
冬休み号

しきしまがっこきゅうしょく
敷島学校給食センター

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとて、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

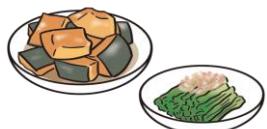
冬休みの食生活～10のポイント



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で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。

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。旬の野菜はその季節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。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ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、歯もびもよくします。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。

新年への願いを始めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

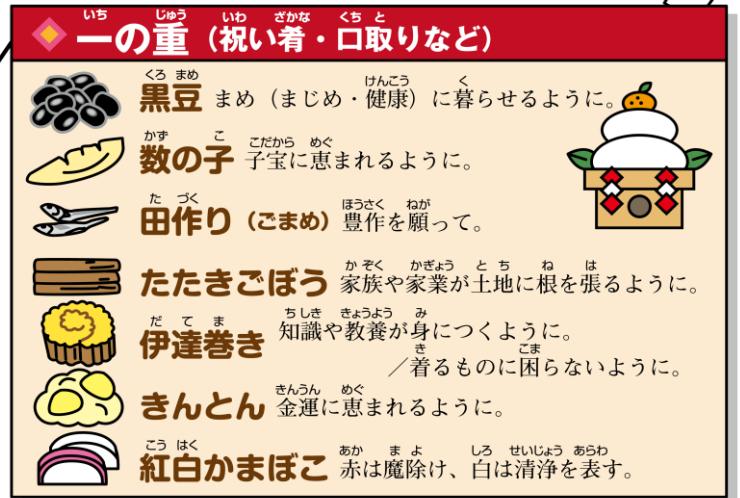


伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

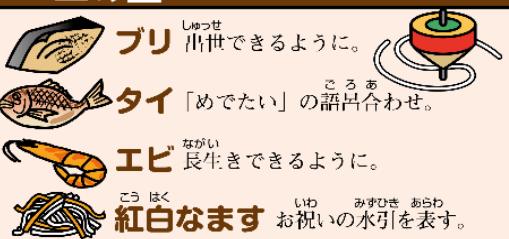
※地域や家庭によって違いがあります。



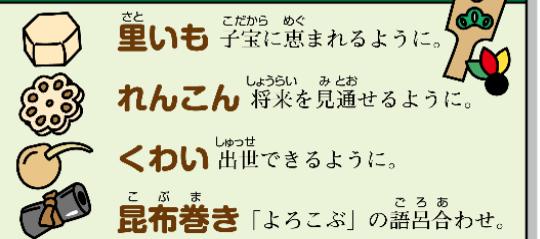
一の重
二の重
三の重



二の重 (酢の物・焼き物など)



三の重 (煮物など)



お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅のかたち、形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があり、餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪氣を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。