

きゅうしよくだよい12月

朝晩が冷え込むようになり、かぜをひいている人もいます。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。しっかり予防し、元気に冬休みをむかえましょう。



<12月の給食の目標>

- きれいに手を洗おう。
- 寒さに負けない食事をしよう。



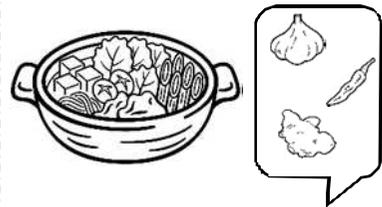
今年の冬至は
12月22日
です。

寒さに負けない食生活

寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れましょう。生姜や根菜類・たんぱく質を多く含むものが体を温めてくれます。また、ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて免疫力をアップさせましょう。また、冬の定番・鍋料理は、野菜や肉、魚介類、大豆製品などがたくさん食べられるのでおすすめです。

あたたかい料理

寒いときは、やはりあたたかいものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行がよくなります。



鍋料理は、栄養バランスもよく、寒い季節におすすめの料理です。肉類や魚介類、いろいろな野菜を同時にとることができます。

また、しょうがやにんにく、唐辛子やカレー粉などの香辛料は血行をよくして体をあたためます。上手に取り入れて、寒さを吹き飛ばしましょう。

たんぱく質

おもに体をつくるもとになりますが、体を温めて、体力を維持します。



冬が旬のサケ・タラ・ブリなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとることができます。

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にしてかぜのウイルスが体の中に侵入するのを防いでくれます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれています。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで食べてください。

レバー・うなぎ・にんじん



かぼちゃ・ほうれん草・大根の葉



ビタミンC

寒さのストレスから体を守ったり、ウイルスの活動を抑えたりしてくれます。



ビタミンCを多く含む野菜をスープや鍋物に入れたり、デザートにみかんや柿などを取り入れたりしてください。

芽キャベツ・ブロッコリー・じゃがいも



かき・みかん・いちご・キウイ



11月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参(北海道、千葉) ほうれん草(栃木)、小松菜(茨城)、ピーマン(茨城)、にら(栃木)、パセリ(千葉)、かぼちゃ(北海道)、ブロッコリー(茨城)、玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知、岩手、千葉、神奈川)、白菜(岩手、茨城)、ごぼう(青森)、大根(茨城、千葉)、もやし(福島県郡山市)、ねぎ(岩手、山形、茨城)、生姜(高知)、にんにく(青森)、カリフラワー(茨城)、かぶ(栃木)、切り干し大根(宮崎)、じゃがいも(北海道)、里いも(宮崎、千葉)、さつまいも(千葉)、冷凍さやいんげん(北海道)、冷凍コーン(北海道)、冷凍えだまめ(北海道)、まいたけ(新潟)、しめじ(長野)、えのき茸(新潟)、みかん(熊本)、りんご(青森、山形)、冷凍だいち(北海道)、納豆(北海道産大豆)、生わかめ(三陸)、すき昆布(三陸)、いか(ペルー)、鮭(北海道)、ちりめんじゃこ(瀬戸内)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、豚肉(群馬、山形)、無添加ベーコン(秋田、岩手、栃木)、鶏卵(栃木)、ヨーグルト(愛知)、生クリーム(北海道)、牛乳(福島)、調理用牛乳(宮城)、学校給食米(郡山市24年産)