

給食だより

12月号



郡山市立小山田小学校

寒い冬を元気に過ごそう！

12月に入り、気温の低い日が多くなってきました。コートやマフラーが、手放せない季節になりましたね。

寒さで、体調を崩している人はいませんか？風邪が流行りやすくなる時期です。

年末年始はクリスマスやお正月など、わくわくする行事がたくさんあります。

楽しい反面、起床時間や就寝時間、食事など生活のリズムが乱れやすくもあります。

楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょう！



風邪を予防する食事をとろう

ウイルスに対する、抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事で、栄養をしっかりとることが大切です。

バランスの良い食事とは…？

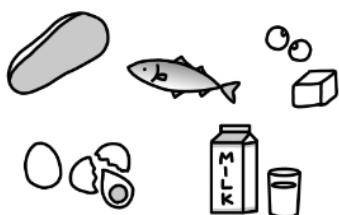
赤のなかま・黄のなかま・緑のなかまの食品がそろった食事のことです。食品には、からだに必要な栄養が含まれていますが、1つの食品で必要な量をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。



赤

のなかま

おもに体をつくる
もとになる食品



黄

のなかま

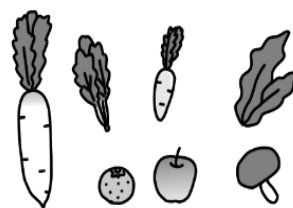
おもにエネルギーの
もとになる食品



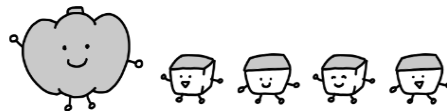
緑

のなかま

おもに体の調子を
整えるもとになる食品



12月22日は とうじ 冬至 です

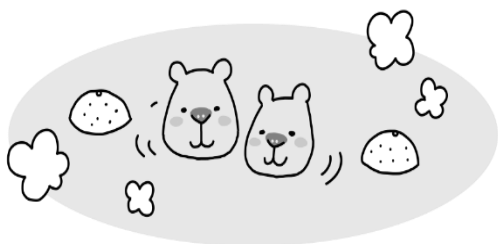


冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。

冬至には、ゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

ゆず湯

お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで邪気（悪いもの）を追いはらいます。ゆずには体を温め、風邪を予防する効果があります。



かぼちゃ

かぼちゃは長期間保存できる上に、栄養が減りにくいので、昔、野菜が不足する冬の時期には重宝して食べられていたそうです。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。



! 12月の食育クイズ



Q1 フロッコリーの旬は冬です。ビタミンがたくさん含まれていて、栄養たっぷりの野菜です。わたしたちが普段食べているのはどの部分でしょう？

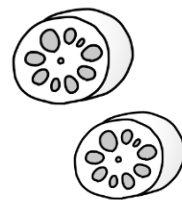
- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 根



クマのこたえ：①
花のつぼみを食べています。そのままにしておくと、黄色の花を咲かせます。

Q2 シャキシャキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食材としても知られています。穴が開いているのは何のためでしょう？

- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



クマのこたえ：①
泥の中で育つれんこんにとって、穴は成長のために必要な空気を送り込むための空気の通り道です。