給食だより 12月

令和5年12月
郡山市立小山田小学校

今年もあとわずかとなりました。この１年、元気に過ごせましたか？ 冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の３食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ!

肉類・揚げ物１に野菜２を目安に！

あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷりとろう！

冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体のおそうじ屋さん

野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

くだものも利用しよう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せいんをたくさんとることができます。

楽しく、元気な冬休み!

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう！

朝はしっかり食べるんジャー！

休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー！

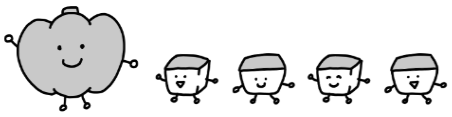
外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー！

体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

食育フォーラムより

12月22日は冬至（とうじ）です



１２月２２日（金）は冬至の日。

この日は、１年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、太陽が出ている時間が一番短い日です。

昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。

今月は、冬至の日にまつわる食べ物について、いくつか紹介します。

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。

にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃく、などがあります。

かぼちゃ

かぼちゃは
ビタミンＡが豊富
に含まれる緑黄色野菜。風邪予防に効果があり、強い体を作るために、昔から食べられてきました。

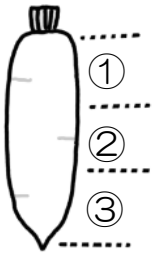
ゆ ず

ゆずは香りが強く、邪気がよってこないといわれています。
そこで、ゆず湯に入り身を清めるようになりました。

12月の 食育クイズ

Q1 冬を代表する料理「おでん」の定番の具といえば、だしのしみた大根です。葉もすべて無駄なく食べられる大根。おでんなどで煮込んで食べると良いのは、どの部分？

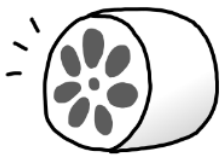
① 葉に近い上の部分
② 真ん中の部分
③ 先を含む下の部分



クイズのこたえ：②
かずかずしく辛みも少ないので、煮物に使うと食感がよく、味もしみ込みやすいです。

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



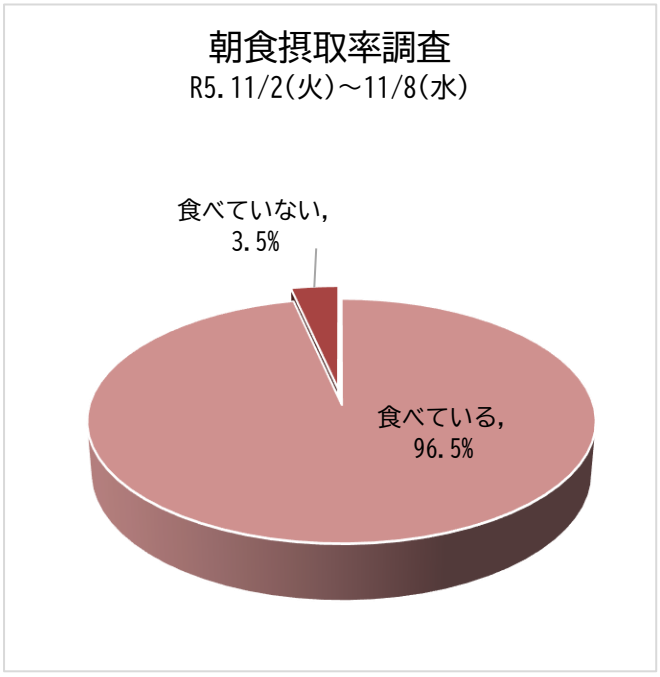
クイズのこたえ：①
泥の中で育つれんこんにとって、穴は成長のために必要な空気を送り込むための空気の通り道です。

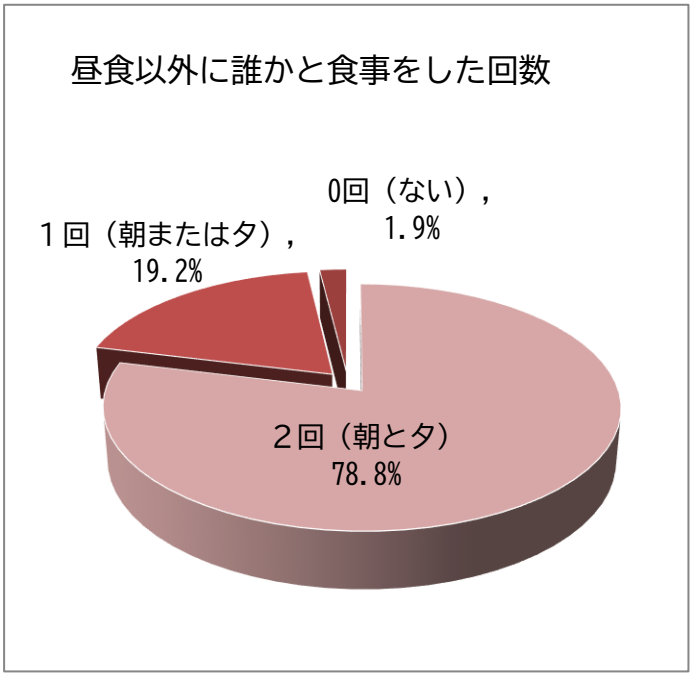
ご協力ありがとうございました。

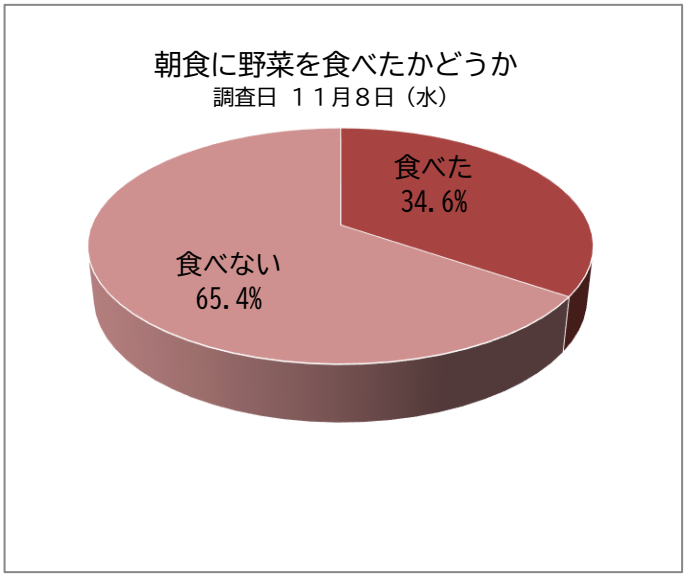
朝食について見直そう週間

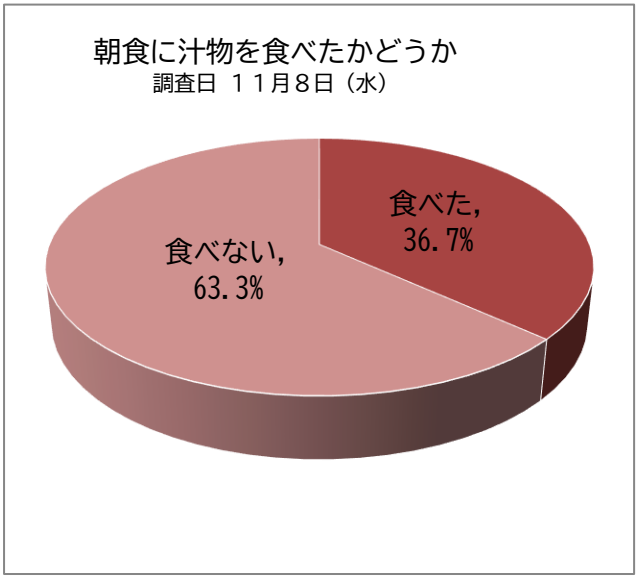
朝食の摂取率調査：集計結果報告

11 月 2 日から 11 月 8 日の 1 週間、全校を対象に朝食の摂取率調査が行われました。『朝食を食べている』は 96.5%でした。









冬休みも朝ごはんを
しっかり食べましょう。