

# HAPPY LUNCH



旬の食材  
「しんじゆ」



## 12月の食育の目標

寒さに負けない食事をしよう



## 冬を元気に過ごすための食生活のポイント



### Point 1 たんぱく質をしっかりと

主菜に多く含まれるたんぱく質は熱を発生する力が一番強い栄養素です。また、感染症に対する抵抗力をつける働きもあります。

卵料理



納豆



魚料理



肉料理



### Point 2 野菜・果物でビタミンを

ビタミンAは、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きがあります。

ビタミンCは、ウイルスや細菌から体を守る免疫力を高める働きがあります。



ビタミンA

ビタミンC

### Point 3 温め食材で免疫力UP

にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、体を温め、免疫力をアップさせましょう。

温め食材



血行を促進し、温めてくれます。



## 「給食川柳」が届きました！～小原田中学校さんより～

小原田中学校給食委員会のみなさんが、給食の食べ残しゼロを呼びかけるために「給食川柳」を考えてくれました。とても良い作品が多かったので一部を紹介します。12月の放送資料にて、他の川柳も随時載せていく予定です！

ましょつ。  
意味：残り物には福があるなら残った給食にも福があるはず。食べ尽くしましょう。

残り物  
福があるなら  
食い尽くせ

意味：早く授業が終わって給食が食べたいが、授業が終わらないので、考えることは給食のことばかりだ。

授業中  
考えることは  
給食だ

意味：よく、うわー何これ、マズーとか言う人がいて、全部減らして、後で友達からあの〇〇おいしかったよねと言われて後悔している人がいたから。

見た目でな  
判断するな  
マズイとか

意味：上手に配膳できた喜びと、みんながたくさん食べてくれたうれしさを表現しました。

空っぽの  
食卓見ると  
うれしいな

## 作ってみませんか？給食のレシピ紹介



\*冬至かぼちゃ(4人分)

～冬至の日(12月22日)にお家で作って食べてみよう！～



かぼちゃ	160g
白玉だんご	60g
あずき缶	90g
A 砂糖	2.4g
塩	ひとつまみ
水	24g

- ① かぼちゃはワタをとり、乱切りにする。
- ② かぼちゃを鍋に入れ水を加え、強火で沸騰するまで加熱し、弱火で5分煮る。
- ③ Aを入れ弱火で5分煮る。
- ④ ③に白玉だんごを入れ、混ぜたら出来上がり。



## ☆ 冬至 ☆

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。