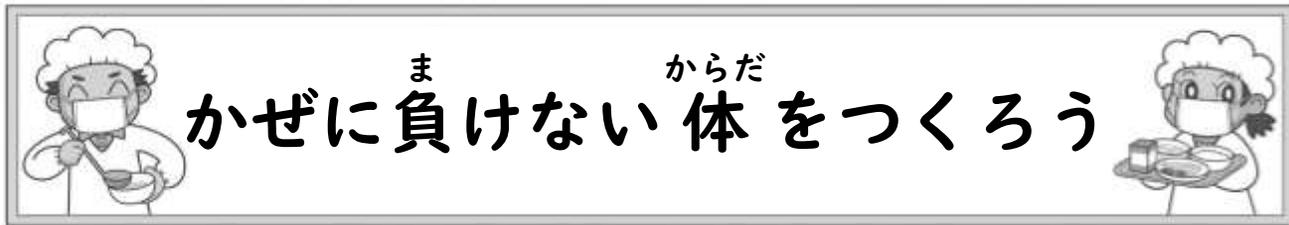


給食たより



珠洲市立直小学校

今年も残すところ、あと1ヶ月ほど。気温がかなり低くなって、寒さが身にしみますね。かぜなどの感染症にかかりやすい時期です。今年度はかぜやインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠をとって、体の抵抗力を高めましょう。



かぜに負けない体をつくるには、栄養バランスのよい食事とすることが大切です。とくに、下に書いてある栄養素は、かぜの予防に効果があるといわれているので、これらを多く含む食品を積極的に食事に取り入れましょう。

たんぱく質

体をあたため、寒さに負けない体をつくる。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など



ビタミンA

鼻やのどなどの全身の粘膜を守り、菌やウイルスから体を守る。

【ビタミンAを多く含む食品】

うなぎ、レバー、緑黄色野菜（色のこい野菜）など

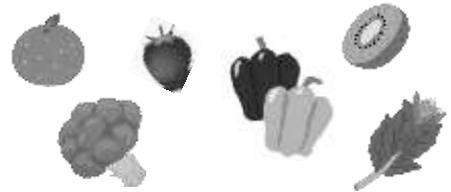


ビタミンC

病気とたたかう力を強くする。

【ビタミンCを多く含む食品】

様々な野菜や果物



◆◆ 12月の給食 ◆◆

・2日(水)…大根の日 珠洲市の食材を使った「〇〇の日」、12月の1回目は大根です。日本は大根の生産量と食べる量が世界一。そのため、日本には様々な大根の食べ方があります。給食では、大根なますで味わいましょう。

・4日(金)…おはぎ給食 5・6年生のつくる、きなこ・あんこ・ごまのおはぎ。学校の田んぼや畑での収穫を祝うとともに、お世話をしていたいた人たちに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

・16日(水)…かぼちゃの日 珠洲市の食材を使った「〇〇の日」、2回目はかぼちゃです。かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、ベータカロテンやビタミンE、ビタミンK、ビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。給食では、具だくさんなおみそ汁で味わいましょう。

・21日(月)…冬至給食 1年の中で夜が最も長くなる日、冬至。給食では、「ん」が2つつく南瓜（かぼちゃ）の入ったフライを味わいましょう。

・24日(木)…クリスマス給食 クリスマスカラーと言えば、赤・緑・金・白。赤はキリストが流した血、緑は永遠の命と希望、金は星の輝き、白は純潔を表しているそうです。給食では、イチゴジャムがトッピングされたカップケーキを味わいましょう。

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

LUCK! 冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。