

12月 給食だより



令和4年12月
津幡中学校長 小村 隆典
栄養教諭 小鹿山久美

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。



寒さに負けない食事

よいお年を



寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご



体を強くしよう！(たんぱく質)



魚



卵



肉



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

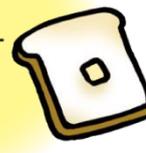
体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物)



バター



※でも、とりすぎには気をつけてね！

大みそかと年越しそば

受け継ごう！
日本の伝統的な食文化

月の末日を「みそか(晦日)」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか(大晦日)」といいます。この日は年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くて長く幸せに暮らせませうように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いがこめられているといいます。そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように！

