



給食だより 12月



今年もあと1ヵ月、年末の雰囲気になってきましたね。みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？
これから年末年始を控え、ついつい夜更かししたり、おいしいものを食べすぎたり、生活のリズムが崩れやすい時期です。たんぱく質やビタミン類をたっぷりとり、かぜなどを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



なべでたっぷりとうろ！

冬にいいなべはたんぱく質、ビタミンA・Cをたっぷりとれる調理法です。からだも温まり、一石二鳥ですね。



たんぱく質もたっぷり！

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品はからだを作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに強い丈夫なからだをつくれます。



脂質も上手に利用！

植物油や肉・魚の脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、からだを温めます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



手洗い・うがいも忘れずに！

手に付いているかぜなどのウイルスがからだの中に入らないように、石けんを使って丁寧に手洗いをしてから、食事にしましょう。



江川南小3年生のみなさん



今年も、江川南小学校の3年生のみなさんから総合的な学習の時間に育てた白菜（あきめぎ）を給食にたくさん分けていただきます。

8月に種をまき、9月に苗を畑へ植えて、3ヵ月間、大切に育てた白菜です。

12月の給食にたっぷり使います。

みなさんで感謝していただきましょう！

江川南小学校3年生のみなさん、

ありがとうございました♪



日本の味めぐり【山梨県】

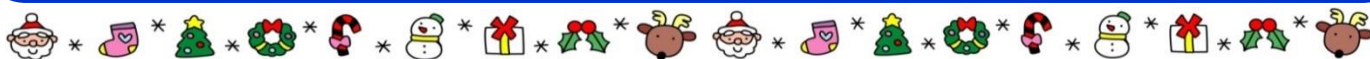


山梨県は富士山やハケ岳など高い山々に囲まれた自然豊かな県です。水がきれいな地域でミネラルウォーターの生産地として有名です。果物もたくさん栽培されており、ぶどうや桃は日本一の生産量です。戦国時代には武田信玄という武将が治めた地域としても知られていますね。

【ほうとう】山梨県の郷土料理で太いうどんといろいろな野菜をみそ味で煮込んだ料理です。地域によっては、麺ではなく団子状のすいとんを入れたり、麺とあずきを一緒に煮たものなど種類も豊富です。

【とうふ】収穫量は多くありませんが、山梨県の南部では、昔から品質のよい大豆が生産されていました。水もきれいな地域のため、豆腐もおいしく作れるそうです。

★山梨県の献立は、Aブロックは【12月13日(木)】、Bブロックは【12月6日(木)】に実施します。



クリスマスメニュー・ケーキセレクト

ABブロック共通：12月21日(金)

ごはん・牛乳・鶏肉のトマトソース・リャンバンサンスウ・

星なるとのワンタンスープ・セレクトケーキ（チョコケーキ/いちごケーキ）

お楽しみに♪

