



給食だより

令和5年 11月 30日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

早いもので、今年もあと1か月。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みがますますきびしく感じられるようになりました。新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきたと思えば、今年はインフルエンザが流行しています。感染症を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

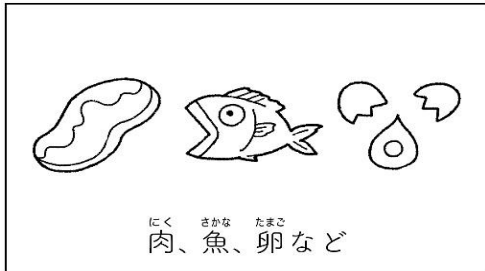
12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

冬は気温が下がるために体温が低下し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかるリスクが高まります。予防のためには、バランスの良い食事を基本に、十分な睡眠・適度な運動、手洗い・うがいが大切です。また、体を温めることも良いですね。冬野菜や温かい料理を食べて、体の芯からポカポカに温まりましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

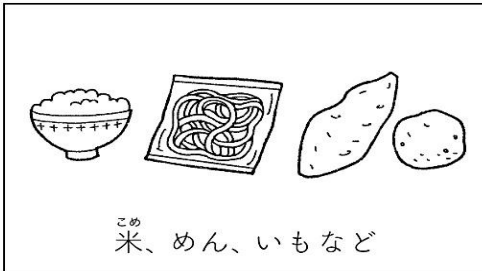
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



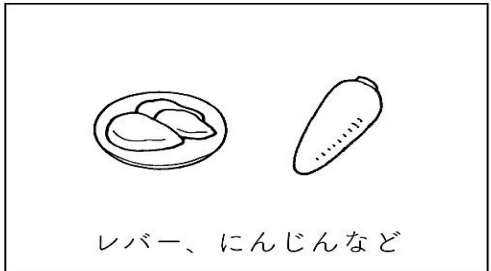
肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

！クイズ！
年末の年越しで「年越しそば」を食べるのはなぜでしょう？

- ① 寿命がのびるようにと願うため。
- ② そばは、乾燥できて冬も保存ができたから。
- ③ 調理が簡単のため。

①： 糊子

★給食では、ゆずを使ったあえもの・かぼちゃ団子を出します。お楽しみに！