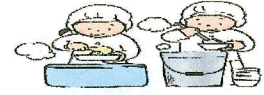


# 12月給食だよ！



## 今月の給食目標

### 『病気に負けない体を作ろう』

疲れやストレス、睡眠不足、栄養不足などで免疫力が低下すると風邪を引きやすくなります。風邪予防のためには、休養と食事を十分にとることが大切です。

食事は、主食・主菜・副菜をそろえて栄養素のバランスを意識して食べましょう。また、免疫力を高めるビタミンCや喉の粘膜を保護するビタミンAなども意識してとりましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間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す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

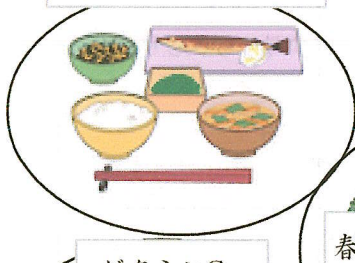


#### ゆず湯

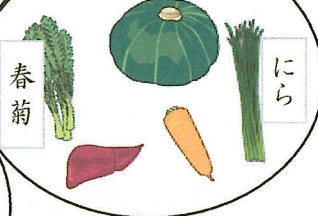
ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



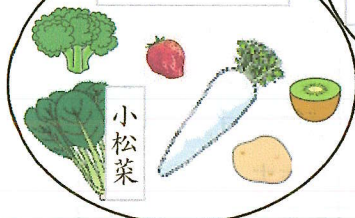
#### 主食・主菜・副菜



#### ビタミンA

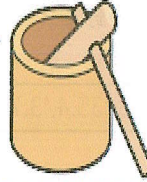


#### ビタミンC



### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



冬至の行事食として、給食では豚肉のゆず味噌かけと冬至かぼちゃ(かぼちゃのいとこ煮)を予定しています。お楽しみに！



## 11月の給食紹介



ごはん、手作りおろしれんこん入りつくね、きざみ昆布の煮物、豚さつま汁、牛乳



低塩パン(いちごジャム)、手作りグラタン、ツナサラダ、彩り野菜スープ、牛乳



ごはん、かつお竜田のごまだれかけ、かみかみサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、牛乳



2年生リクエストのココア揚げパン、鶏肉のマーマレード焼き、ポパイ風サラダ、ふわふわ卵スープ、牛乳