

# 12月給食たより



平成29年

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

## 【年末年始の行事と食べ物】

<b>冬至 12/22</b> ゆず湯もね  かぼちゃ料理 あずきがゆ	<b>大みそか 12/31</b> サケ・ブリなど 年取り魚  年越しそば	<b>正月 1/1~</b> お雑煮 おせち料理 
<b>七草 1/7</b> せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ 七草がゆ 	<b>鏡開き 1/11</b>  おしるこ など	<b>小正月 1/15</b> あずきがゆ もち花・まゆ玉 

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



## 【風邪予防に役立つ栄養素】

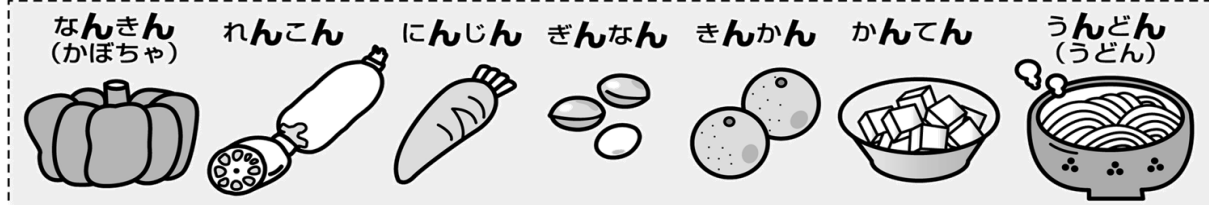
<b>ビタミンC</b> 免疫力を高める フロccoliー、みかん、かき柿、キウイフルーツ 	<b>ビタミンA</b> のどや鼻の粘膜を保護する にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、魚介類 	<b>たんぱく質</b> 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める 肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品 
---	---	---

## 12月22日は冬至です!



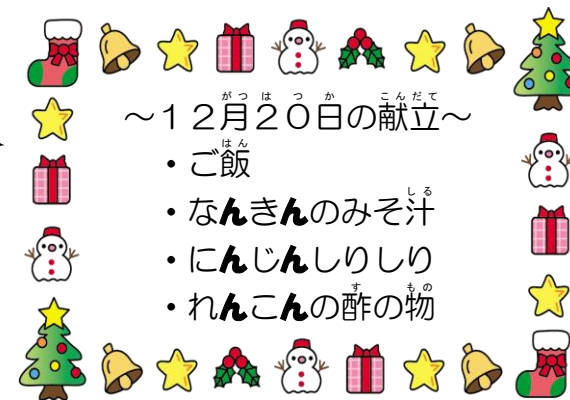
冬至とは、1年で最も日が短くなる日のことです。冬至にはかぼちゃを食べることが有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつくものを食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

## 「ん」のつくラッキー7品目



冬至にちなんで、12月20日の給食は「ん」がつく食べ物の献立です。

2学期も残りわずかとなりました。幼稚園は15日、小・中学校は21日にクリスマスケーキが予定です。お楽しみに!



## 11月27日(月)~12月1日(金)は大豆ウィーク!

2学期、小学3年生の国語で「すがたをかえる大豆」という単元を学習します。それにちなんで11月27日からの1週間、毎日給食に大豆が姿を変えて登場します。同じ大豆からできた食べ物でも、見た目・食感などが全く違いますよ。ぜひ探してみてください!

