

12月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米 かんぴょう ほうれん草
 ねぎ 壬生菜 キャベツ
 白菜 ごぼう チンゲン菜
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
 しっかり朝ごはん



朝が一段と冷え込むようになりました。起きるのが辛くなってきましたね。でも、しっかり朝ごはんを食べて、体の中から温めて登校しましょう。

寒さに負けない体を作ろう



風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。免疫力や抵抗力が落ちると、病気にかかりやすくなってしまいます。

●元気に過ごすための食事のポイント●

- 温かい料理を食べよう！ 血行がよくなり、体温が上がります。
- 根菜を食べよう！ 大根・れんこん・ごぼうなどは、体を温めます。
- たんぱく質を摂ろう！ 食べ物を消化し、熱に変える働きがあります。肉や魚など主菜を食べましょう。
- ビタミンAを摂ろう！ にんじんやほうれん草に含まれます。ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くする力があります。



★鍋やシチューにすると、この栄養をまとめて摂ることができるので、おすすめです。



12月22日は冬至です



冬至は1年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至の日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯（ゆずを浮かべたお風呂）に入り、体を温める習慣があります。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、なぜ冬至に食べるのでしょうか？それはかぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンCが風邪予防に効果的で、長期保存ができるからです。また「ん」のつくものを食べると運が呼び込まれると言われ、かぼちゃ（別の呼び方で「なんきん」）やだいこん・れんこん・にんじんなどは縁起がいいとされています。給食では、22日（水）に冬至メニューとして、モロとかぼちゃの甘だれ煮が出ます。

もうすぐお正月



2021年も残り1か月を切りました。今年もいろいろなことができましたね。来月からは2022年です。昔は3月3日（桃の節句）・5月5日（端午の節句）のような季節の節目に食べる料理をおせちと呼んでいましたが、いまはごちそうの多い正月料理のことをおせちといいます。毎日家事に忙しいお母さんたちが、お正月3日間くらいは料理をしなくてもいいようにとお祝いの意味もある保存のきくものとなりました。

【えび】

えびのように、腰が曲がるまで長生きできますように。

【かまぼこ】 日の出を表す。

【まめ】 まめはもともと健康を意味する言葉。まめに働くの語呂合わせもある。



【だてまき】

形が巻き物に似ているため、かしこくなるように。

【こんぶ】

よるこぶ（よるこんぶ）。

【くりきんとん】

お金に例えられている。お金に困らないで、暮らせますように。

図書コラボ給食



11月29日～12月3日の校内読書週間中に、図書コラボ給食を出しました。



「そして、バトンが渡された」

「カレーライス」

「崖の上のポニョ」

「アーヤと魔女」

「東京すみっこごはん」