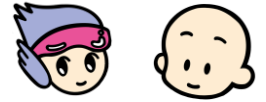


12月 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2023年 12月

日が暮れるのが早くなり、ふく風は冷たく、寒さが身にしみる季節がやってきました。新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

もうすぐ冬休みです。冬休み中も元気に楽しく過ごせるように、外から帰ってきたら手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

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）とも呼ばれています。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、幸運を呼びこみ、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。

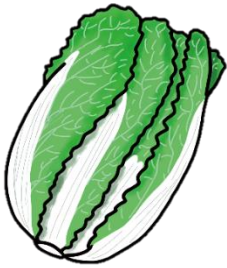
かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	------	-----

た もの しゆん し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



まいつき にち は しよくいく ひ こんげつ はくさい そう
毎月19日は「食育の日」です。今月は白菜とほうれん草のしょうかいをします。

はくさい
白菜



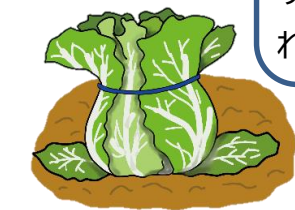
からだ ちょうし とどの しー
体の調子を 整えるビタミンC、おなかのそうじをしてくれる食物
せんいが多くふくまれています。

はくさい は なんまい かさ ほか しよくぶつ おな
白菜の葉は何枚にも重なっていますが、はじめは他の植物と同じく
葉が1枚ずつ開き、外側の葉が立ち始め、その後、新しく出る葉が内側
に曲がっておおいかぶさるようにして球を作っていきます。

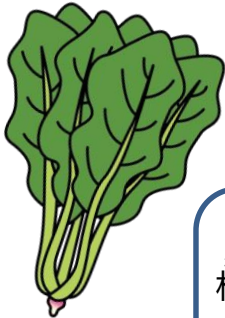
さむ
寒くなると…

そのままにしておくとしもに当たって
葉が傷んでしまうので、ひもでしばりま
す。しばることで、しもから中の葉が守ら
れて、きれいな丸い形になります。

さむ
寒さでこおらないように、
糖分を葉に集めるため
あまくなります。



そう
ほうれん草



からだ ちょうし とどの しー
体の調子を 整えるビタミンCや、かぜにかかりにくくするビタ
ミンAのもとになるカロテンが多くふくまれています。また、貧血
予防や歯や骨をじょう夫にするカリウム、カルシウム、鉄などのミ
ネラルもふくまれています。

さむ
寒くなると…

葉が太くてたくましく、
根の赤い部分も鮮やかにな
ります。また、ビタミンCが
3倍に増えます。

さむ
寒さでこおらないように、
糖分を葉に集めるため
あまくなります。



こんげつ ちさんちしょう
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちよう 上郡町</p>	<p>だいこん たま そう さい は 大根、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、葉ねぎ しいたけ、じゃがいも、きくらげ、にんにく、しょうが きゅうり、はくさい、こまつな、キャベツ</p>
<p>ひょうごけん 兵庫県</p>	<p>かじゅう もやし ゆずみそ ぶたにく にく たまご おおむぎ ゆず果汁、もやし、ゆずみそ、豚肉、とり肉、卵、大麦 れんこん、おから</p>



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。