



12月給食だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
寒いと手を洗うのがめんどろになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。

また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、
風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

世界の料理の日 ギリシャ 12月 9日(火) 『ギロス』

「ギロス」は、ギリシャでファストフードのように食べられている定番肉料理です。
スパイスで味付けした子羊の薄切り肉を重ねて火をあてて焼き、そぎ切りにして、野菜と一緒にピタパンにはさんで食べたり、ヨーグルトサラダと組み合わせてそのまま食べたりします。

給食では、みなさんが食べ慣れている豚肉で作ってみました。
ギリシャ風のお肉の味を体験してみましょう。



郷土料理の日 長野 12月17日(水) 『大平』

「おおひら」は長野県木曽地方に伝わる郷土料理です。
お盆やお正月などのお祝いの席の定番料理として食べる具だくさんの煮もので、里芋、にんじん、鶏肉、しいたけ、だいこん、ごぼう、厚揚げなどを醤油味で煮たものです。

お祝いの膳に乗せるときに大きくて平たいお皿に乗せたことから「おおひら」と呼ばれるようになりました。



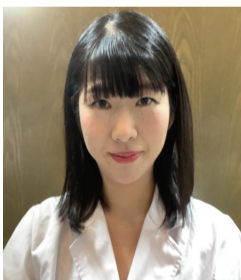
春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

～歯を丈夫にする食べ物～

むし歯を予防するためには、毎日の正しい歯磨きが重要ですが、日常的な「食べ物」や「飲み物」も歯の健康には大きな関わりがあります。

今回は、歯に良い栄養素と食べ物について紹介します。

難波和世 先生



これらの食材を取り入れて、いつまでも丈夫で健康な歯を保てるように心がけましょう。

歯に良い栄養素と食べ物

【カルシウム・マグネシウム】

歯を強くし、成長を助けます。
★魚介類、海藻類、牛乳、乳製品



【ビタミンA】

歯のエナメル質を強化します。
★魚介類(うなぎ、あゆ) 豚肉、たまご、野菜



【ビタミンD】

カルシウムの代謝や石灰化の調整をします。
★魚介類(まぐろ、ぶり、しらす) きのこ類、たまご



【ビタミンC】

歯の象牙質を形成します。
★かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー 色の濃い野菜



季節のおたより



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。
昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

