

12月給食だより

今月の目標

冬の健康と食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

かぜ予防をしっかり！

試験前の体調管理もしっかりと整えよう！



かぜ予防には、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めることが重要です。下の5つのことに注意して、かぜに負けない身体づくりをしましょう。

① 食事



② 運動



③ 睡眠・休養



④ 手洗い



⑤ うがい

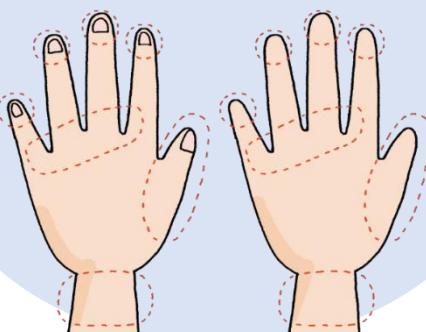


石けんを使って手を洗おう！

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。手が菌の運び屋になってしまわないように、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

とくに右の絵の赤く囲った部分は、洗い残しが多い部分なので、注意してよく洗いましょう。

洗い残しが多い部分



『今月の給食より』

～行事食～ 冬至



冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

給食では、かぼちゃをみそ汁に、ゆずは和え物の味付けて使用します。冬至献立をしっかり食べて、かぜ予防にもつなげましょう。

～いせさきふるさと給食の紹介～

ミルキーシェリー・有機にんじん

伊勢崎市では、「つなぐ・つながる・いせさきの食育」を合言葉に、地域の食材や知恵を取り入れた学校給食を季節に応じて提供しています。

今回は、甘くて粘り気の強いお米の「ミルキーシェリー」と有機栽培された「にんじん」をナムルに使用した、ビビンバ献立です。ビビンバは人気メニューの1つなので、たくさん食べてもらえると嬉しいです。

農家さんが愛情こめて作ったお米や野菜をよく味わって食べましょう！

