



## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい



ブロッコリー れんこん さつまいも みかん いちご

体を強くしよう！(たんぱく質)



魚 卵 肉 大豆・大豆製品

体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物) バター ※でも、とりすぎには気をつけてね！

あっというまに12月になり今年ものこりわずかになりましたね。12月は、クリスマスや冬休みなどイベントがたくさん待っていますね。楽しむ準備はばっちりですか？寒くなってくると体調をくずしやすくなりますので、しっかり予防して元気に楽しくすごしていきましょう！

## 今月の行事食



### ●12月21日 2-1リクエスト給食

2年1組さんが完食50回を達成しました！リクエストの多かったカレーが登場します♪

### ●12月22日 冬至(トゥンジー)

今年の12/22は「冬至」の日です。冬至とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして過ごします。沖縄では、冬至は「トゥンジー」と呼ばれ、田芋が入ったトゥンジージュシーを食べて、健康を願います。

### ●12月23日 ★クリスマスメニュー★

12/25は、クリスマスです。みなさんが大好きなスパゲティやケーキを用意しましたので、楽しんで食べましょう！メリークリスマス♪

## ★今月の県産品★

- ・さつまいも
- ・ニラ
- ・きゅうり
- ・しめじ
- ・えのき
- ・もやし
- ・しょうが
- ・からしな
- ・こまつな



## 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか(晦日)」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか(大晦日)」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせよう」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているとい



ます。そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。