

12月給食だより



木枯らしが吹く季節となりました。これから一層と寒さが増してきますが、上着を何枚も重ねて寒さを防ぐだけでなく、食事や運動にも気を配り、からだを芯からあたためて寒さを乗り越えていきましょう。からだをあたためてくれる「朝食」も必ずとるようにしたいですね。また、楽しい行事がつづく冬休みですが、食べ過ぎや生活習慣の乱れにも注意していきましょう。

旬の食材を積極的に摂りましょう♪

冬の野菜は、野菜自体が寒さに負けてしまわないよう、栄養をたっぷり蓄えているので、食べる「薬」とも言えます。今の時期しか食べられない、特別甘い「ちぢみほうれん草」などの変わった野菜も、ぜひ楽しんでいただきたいです。

免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



かぼちゃ



にんじん



さつまいも



さといも



にら



小松菜



ねぎ



しょうが



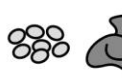
とうがらし



にんにく



しいたけ



大豆



肉類



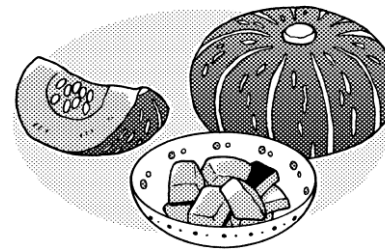
ウナギ



イワシ

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

冬至に食べる



かぼちゃ料理

©少年写真新聞社2020

とうじ ねん なか ひるま
冬至とは、1年の中で昼間が

もっとも短い日のことで、2020年
は12月21日です。名前に「ん」
のつくものを食べると「運」が呼び込
めるといわれています。ちなみに、
かぼちゃのことを「南京」とも
よばれています。

=冬の食中毒に注意しましょう=

冬はウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。
ウイルスは、手や指などについて口から入ったりしま
す。加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染しま
す。予防するには、手洗いがと食品の十分な加熱が
有効です。手洗いは調理を行う前、食事の前後、トイレ
の後などていねいにおこないましょう。

12月の行事食

21日、冬至献立（「ん」のつく食べ物 あったかな？）

22日、クリスマス献立