

12月給食だより

令和6年12月
天草市立栖本学校給食センター
文責：宍倉

日が暮れるのも早くなり、寒さが一段と厳しくなってきました。体調を崩したり、風邪をひいたりする人が増える時季です。年末年始を元気に過ごせるよう、食事・運動・睡眠を心がけ、健康な体をつくりましょう。

冬至～無病息災を祈ろう!!～

12月22日は、1年で最も夜が長い日「冬至」です。昔の人々は「夜が長い＝死に近づく」と考えていました。それを無事に乗り越えることができるように「無病息災」を祈って、不安を取り除こうと様々な風習を残しました。



☆冬至に食べると良いものは…?

かぼちゃ

夏から秋に収穫できる食材ですが、保存がきくため野菜が不足しがちな冬に貴重な栄養源となったと言われています。

食べるとこんな良いことが!

風邪や脳の病気の予防

長生き、厄除け



かぼちゃには、ビタミンやミネラルがたくさん含まれていて、体を温めたり、体力を回復させたりするよ!

運盛り

冬至は年末に近いので、五十音の最後の「ん」のつくものを食べると縁起が良いと言われています。

運盛りの中でも、もっとラッキーな食材♪

「冬至の七草」

- ①なんきん (かぼちゃ)
- ②れんこん
- ③にんじん
- ④ぎんなん

「ん」が2個ついているから、より「運」が呼び込める!

☆ゆず湯で体をポカポカに

冬至には、お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

ゆず湯に入ると…

*血液の流れを良くして、体の冷えを防ぐ効果がある。

*ゆずのさわやかな香りは、体や心をリラックスさせる効果がある。



ゆず湯で身を清めて、邪気を払うんだ!

食事には「まごわ(は)やさしい」!!

「まごわ(は)やさしい」という言葉を聞いたことがありますか。これは、日本の風土に合った栄養バランスの良い食事の覚え方です。

日本の食生活は米を主食にして、野菜類、いも類、魚介類、海藻類等をおかずにするようなスタイルの食事を続けてきました。しかし、外食の増加や欧米化で米の消費量が減り、日本人の和食離れが進んでいます。ご飯を中心とした和食は、体に必要な栄養素を多く含んだ理想的な食事のかたちです。学校給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を多く取り入れ、栄養バランスの良い献立に努めます。

ま まめ

豆・豆製品…大豆とその加工品、その他豆類(小豆、黒豆など)

→たんぱく質やミネラルが豊富。

ご ごま

種実類…ごま、アーモンド、ピーナッツ、くるみなど

→たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富。老化防止の抗酸化作用がある。

わ わかめ

海藻類…わかめ、ひじき、のり、昆布など

→ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

や やさい

野菜…緑黄色野菜、淡泊野菜、根菜類

→ビタミン、ミネラルが豊富。1日の摂取量は350g(両手1杯分)

さ さかな

魚介類…魚(特に青魚)、小魚

→たんぱく質、血液をサラサラにする脂(EPA・DHA)、カルシウムが豊富。

し しいたけ

きのこ類…しいたけ、しめじ、エリンギ、まいたけなど

→ミネラル、食物繊維、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。

い いも

いも類

→炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富。

寒い冬は体をあたためよう!!

これからますます寒さが厳しくなり、風邪にかかりやすくなります。体温が1度上がると、免疫力は5~6倍になるといわれていますので、体温を上げることが大切になってきます。体を温める食べ物を食べて体の中からホカホカになり、風邪に負けない体をつくりましょう。

体をあたためる食べ物



しょうが



にんじん



ねぎ



だいこん



ごぼう



れんこん