



# 12月給食だより

藤岡市学校給食センター

令和5年 12月 1日

## 今月の給食目標 『 しょくじ びょうき よぼう 食事でかぜや病気を予防しよう 』

今年も残すところあと1か月。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。寒い季節は空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。食事をしっかりと、夜は早めに寝て体を休ませ、体調を整えましょう。

### 【 しょくじ 食事でつよいからだをつくるポイント 】

#### たんぱく質を食べよう

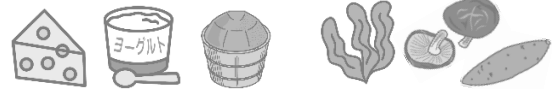
たんぱく質はからだをつくる大切な栄養源です。代謝を上げ、体温を上げるはたらきがあります。



#### お腹の調子を整えよう

乳製品や発酵食品を食べて腸内環境を整え、食物繊維をとり便秘を予防しましょう。

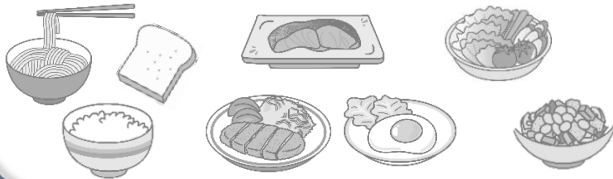
【乳製品・発酵食品】 【食物繊維】



#### バランスの良い食事をしよう

主食(ごはんやパン)・主菜(肉や魚、卵のおかず)・副菜(野菜のおかず)のそろった食事をしましょう。

【主食】 【主菜】 【副菜】

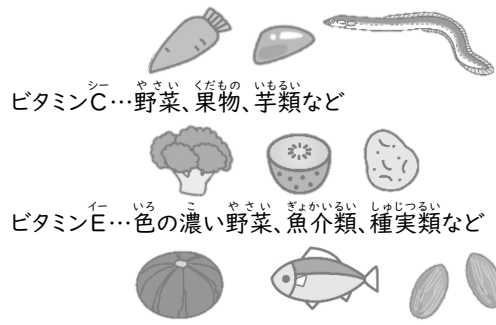


#### ビタミン「ACE」を取り入れよう

ビタミンA…色の濃い野菜、レバー、ウナギなど

ビタミンC…野菜、果物、芋類など

ビタミンE…色の濃い野菜、魚介類、種実類など



### 【 せいかつしゅうかん 生活習慣でつよいからだをつくるポイント 】

#### 外で元気に遊ぶ

からだを動かして体力をつけましょう。家事を手伝うこともおすすめです。



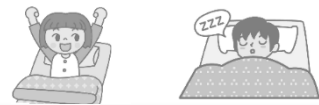
#### 朝ごはんを食べる

朝ごはんを毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



#### 早寝早起きをする

免疫力を高めるはたらきもある成長ホルモンが分泌される夜10時には寝ましょう。



### ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。年末年始、特にお正月は「年神様」を迎える行事として大切にされてきました。

#### おおみそか 大晦日(12/31)

【年越しそば】

そばのように細く長く生きられるように、長寿を願って食べられる。(諸説あり)



#### しょうがつ 正月(1/1~)

【おせち料理】

健康や金運、豊作や長寿など、新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物が使われる。



#### じんじつ せつく 人日の節句(1/7)

【七草がゆ】

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

