



12月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和5年11月29日発行

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。今年は秋からインフルエンザが流行しており、まだまだ感染しやすい時期が続きます。今後も引き続き感染予防、感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が感染対策を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

給食では12月6日の献立に「かぼちゃのそぼろ煮」が登場します。

今年の冬至は
12月22日です。

今月の栄養 白菜

白菜は秋から冬が旬の野菜です。葉や茎がやわらかく、甘味があり歯切れがよいのが特徴です。

白菜は、キムチなどの漬け物や鍋料理が代表的ですが、味にクセがないので、サラダや炒め物、スープやクリーム煮などいろいろな料理でおいしく食べることができます。

白菜は、ほとんどが水分で出来ていますが、風邪や病気から体を守ってくれる働きのあるビタミンCや、カルシウムなどのミネラル、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。



今月の献立から

今月の給食最終日19日は、セレクトデザートです。

今回は、『お米de クリスマスケーキ』、『チョコケーキ』、『ぶどうゼリ』の3種類から選びます。楽しみですね。