



ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場

いよいよ今年も残すところあと1か月となりました。寒くて布団から出ることがつらい時期になってきましたが、朝ごはんは食べて登校しているでしょうか。裏面に、栄養満点の朝ごはんについて記載したので、ご覧ください。

12月は、7日に「大雪：雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至：1年で最も昼間が短い日」があるように、1年中でも、太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つご紹介します。



1 しっかり手を洗おう

冬はノロウイルスが流行る時期でもあります。低い温度が得意なノロウイルス。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



2 旬のおいしい食材を食べよう

ごぼう、大根、にんじん、長ネギなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいですよ。



3 体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことで、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？掃除や買い物も案外、体を動かすものです。まだやったことのないお手伝いにチャレンジ！



12月22日は冬至です

冬至の日まつわる食べ物について、紹介します。

かぼちゃ

かぼちゃは、風邪予防に効果があり、強い体を作るために、昔から食べられてきました。



ゆず

ゆずは、香りが強く、邪気が寄ってこないと言われています。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。



「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物は、縁起がよく、運が上がると言われています。にんじん、れんこん、だいこん、こんにやくなどがあります。



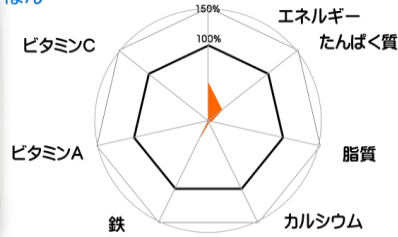
冬至献立

ごはん 牛乳 いなだのゆず味噌焼き
かぼちゃのそぼろあんかけ
花麩のすまし汁

そろえて食べよう 朝ごはん！！



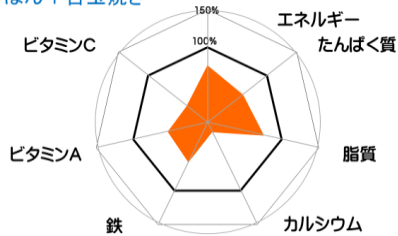
ごはん



主食のごはんは、主に頭(脳)や体を動かすエネルギーのもとになります。しかしごはんだけでは栄養がまだまだ足りません……。



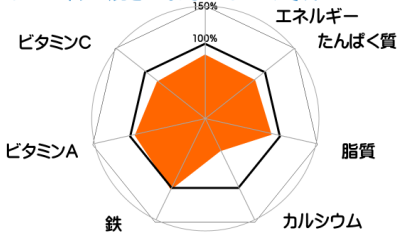
ごはん+目玉焼き



主菜の目玉焼きをつけると主に体をつくるもとになるたんぱく質が増えました。しかしまだ栄養が足りていません。



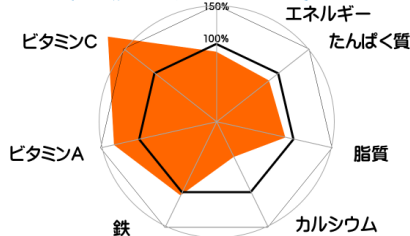
ごはん+目玉焼き+おひたし+みそ汁



副菜のおひたし、具たくさんみそ汁をつけると主に体の調子を調える働きがあるビタミンや無機質(鉄、カルシウム)などが増えました。しかし、まだまだ足りない栄養があります。



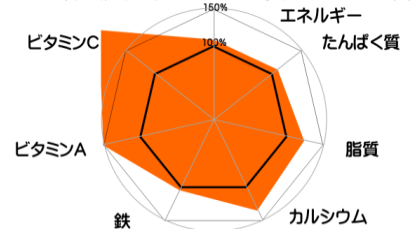
ごはん+目玉焼き+おひたし+みそ汁+みかん



果物のみかんをつけるとビタミンが増えました。



ごはん+目玉焼き+おひたし+みそ汁+みかん+牛乳



成長に必要なカルシウムがたくさん含まれている牛乳をつけると**栄養満点の朝ごはん**になりました！

