
きゅうしょくだより

令和6年(2024年)12月号 吹田市学校給食会



寒さも日に日に厳しくなり、今年も残すところあと1か月となりました。

冬休みももうすぐやりますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムで元気に新年をお迎えしましょう。



●寒い冬を乗り切るための食生活

◇朝寒いとき食事をすると体が温まります。きちんと朝食をとりましょう。

◇寒さに対する抵抗力をつけるたんぱく質をとりましょう。

肉・魚・卵・大豆および大豆製品・牛乳など



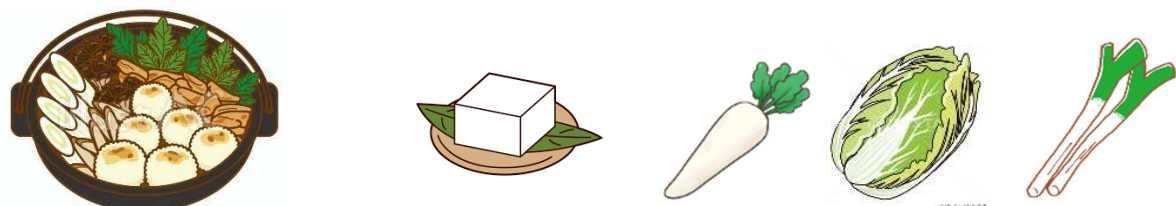
◇寒さに対する抵抗力をつけるビタミンAやビタミンC

新鮮な野菜や果物を食べましょう。



●鍋料理がおいしい季節です。

鍋料理のいいところは、いろいろな食材を使っていることです。肉・魚・豆腐などのたんぱく質、野菜やきのこなどのビタミン・ミネラル、食物繊維、シメのうどん・ごはん・もちなどの炭水化物が入っていることで、栄養のバランスがとりやすく、体の芯まで温まります。



●12月21日(土)は冬至です。

冬至とは1年間の中でいちばん昼が短く、夜が長い日のことです。

この日を過ぎると、昼は次第に長くなっていきます。

冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

昔の人は夏にとれたかぼちゃを冬まで大切に保存してきました。

そして冬至の日に、冬を元気に過ごせるようにと願いをこめてかぼちゃを食べていました。

厳しい冬を乗り越えるための工夫や知恵がこめられているのです。

給食では20日に「かぼちゃとさつまいものクリームスープ」が登場します。



《運をよぶ「ん」のつく食べ物》

昔から「ん」のつく食べ物を冬至に食べると、「幸運を呼び込む」と言われています。

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん



●新米の季節です!

12月から使うお米は、新米になります。品種は青森県産の「はれわたり」です。

12月から使用する予定です。また、地産地消の一環として、12月から1月の間は、『吹田市米』(ヒノヒカリ)を使用します。

【おしらせ】 2学期の給食は、12月23日(月)までです。

3学期の給食は、1月9日(木)からです。