

給食だより

平成29年度 12月号

西能美学校給食共同調理場

2017年も残すところわずかになり、本格的に寒くなってきました。免疫力や抵抗力が低下すると、風邪にかかりやすくなります。健康で丈夫な体をつくるためには、

「栄養バランスのよい食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」はかかせません！
クリスマスやお正月を楽しく過ごすためにも、生活リズムをととのえ寒さに負けないからだを作りましょう！



冬至にはゆず湯に入って、かぼちゃを食べよう！

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことで今年12月22日です。

この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べると「風邪をひきにくくなる」といういい伝えがあります。冷蔵庫などがまだなかった時代、長期保存ができるかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったそうです。また、柚子は実るまでに長い月日がかかることから「長年の苦勞が実りますように」と願いも込められています。ゆず湯は血行を促進して冷え症を緩和したり、香りのリラックス効果も期待できます。

給食では、21日にかぼちゃの入った「ほうとう」と「柚香あえ」がでますよ！



ひとくちだよりから

- 11/1 (水) ちからうどんがとてもおいしくて力ができました。【鹿川小5年】
- 11/13 (月) もずくめっちゃおいしかったです！天ぷらにしてたべてみたい！
【三高中3年】
- 11/14 (火) 江田島市、広島県産のものがそんなに使われているんですね！
おどろきました！島のみぐみに感謝しています。【三高中5年】
- 11/16 (木) 豆サラダが美味しかったです。一週間に一回はこのサラダにしてください。
【能美中2年2組】
- 11/17 (金) 今日のかぼちゃのクリーム煮で、お昼からも体ポカポカ免疫力UPでがんばります！
【中町小5年】
- 11/17 (金) かぼちゃがホクホクで美味しかったです！【能美中3年1組】
- 11/22 (水) 焼うどんのめんがもちもちでおいしかったです。【能美中2年1組】
- 11/24 (金) バーガーパンにトンカツを入れてカツバーガーにすると、フワッとパリッとしていたので、おいしかったです。【大吉小5年】

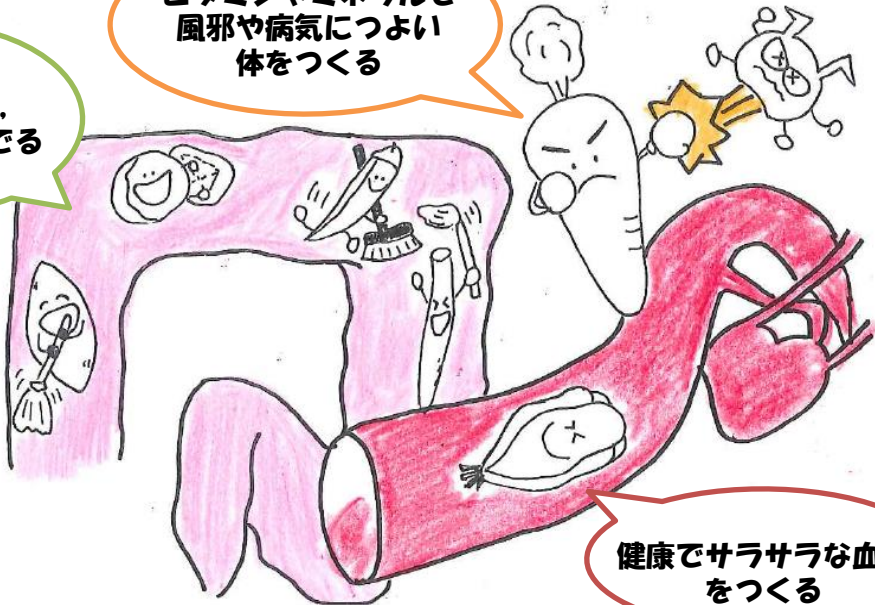


野菜のはたらきを知ろう！



食物繊維で腸を掃除して、いいウンチができる

ビタミンやミネラルで風邪や病気につよい体をつくる



健康でサラサラな血液をつくる

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康に生きるために必要な栄養素が含まれています。サラダなどの生野菜だけでなく、火を通しかさを減らすなどの工夫をするとたっぷり食べられますよ！1日350g摂取を目標にしてみましょう。

ふゆやさいでかぜをやっつけろ！

冬の野菜は白菜などの葉ものや、大根などの根っここのものが多いですね。鍋や煮物など暖かい料理にぴったりの食材ばかり！夏の野菜は体を冷やすはたらきがあるのに対し、冬の野菜は体をあたためるはたらきがあります。

大根

ビタミンCが多く、豊富な酵素が消化をたすける。葉には、B-カロテンやカルシウムがぎっしり



小松菜

牛乳と並ぶほどのカルシウムやB-カロテンが豊富



白菜

豊富な水分とカリウムで血圧を下げる



れんこん

ポリフェノールが炎症を抑える。胃粘膜を守るムチンも豊富

