



平成30年12月
春日部中学校

今月の給食目標

今年も残りわずかとなり、寒さはこれからが本番です。栄養バランスのとれた食事をとり、心身ともに健康で新年を迎えましょう。

*** 1月の給食は9日(水)からです ***



＝日本の行事食を知ろう＝



四季折々の伝統的な行事や特別な日にいただく料理を『行事食』といいます。行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた食べ物や料理です。その行事食への思いを知り、理解することを通して、これからも大切に受け継いでいきましょう。

今年は
22日

冬至とかぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬(冬至)に、無病息災を願って食べられます。ビタミン類を多く含むかぼちゃを食べて、風邪などにかからないようにしようとした先人の知恵です。

＝新年に願いをこめて＝

年越しそば

大晦日には年越しそばを食べます。長いそばを食べることから「長く幸せが続きますように」という願いが込められています。今年1年を振り返りながら、新しい年への願いを込めて、年越しそばを味わってください。

＝寒さに負けないための栄養素の役割＝

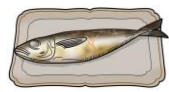
寒くなると体調を崩しやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスの良い食事を心がけることが大切です。



●体力をつける(たんぱく質) ● 体を温める(炭水化物・脂質) ●



寒さで消耗した体力を回復させます。スタミナのもとにもなります。



外の寒さに熱を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。



●抵抗力をつける● ビタミンA ● 緑黄色野菜 ● ビタミンC ●

皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。体内に蓄えておけないので毎日とることが大切です。



*** 風邪をひいた場合の食事 *** 発熱、おう吐、下痢などの症状で、水分が不足しがちになります。汗をかくと、ミネラル(カルシウム・鉄分など)も汗と一緒に流れ出してしまうので、水分とミネラルが不足しないように注意しましょう。

おせち料理



料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、お正月に火を使う煮炊きをするのを避けるためといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。



お雑煮

おもちに具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具はさまざまです。おもちの形や汁に入れるタイミング、汁の味などもさまざまです。

1月7日
の朝に



七草がゆ

「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。



鏡開き

1月
11日

鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、歯が丈夫で長生きできますようにという願いを込めます。

食生活指針＝よりよい健康のために＝

【食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。】

○調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。