

# 12月 ぱくぱく



発行：令和3年12月  
小林東方学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか？これから、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になります。体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



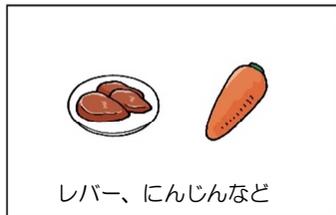
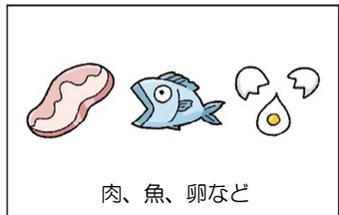
## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素



**たんぱく質** を多く含む食品

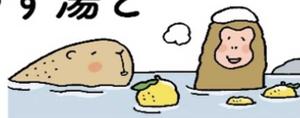
**炭水化物** を多く含む食品

**ビタミンA** を多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂「ゆず湯」に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われています。



## 体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消毒効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## “学校給食のお野菜は大丈夫ですか？”

夏休み明けに保護者の方から野菜を心配する声が多くなりました。今年は長雨や日照不足などにより、野菜の価格が高騰し各家庭の食卓にも影響があったのではないのでしょうか。

小林東方学校給食センターでも、8月末にきゅうりの調達が難しかったため、足りない分として「沖縄きゅうり」を使用しました。また、生野菜を冷凍野菜に変更したり、代替りの野菜を考えるなどして対応を行いました。

野菜は天候にとっても影響される食材です。価格変動の少ない野菜を用いたり、冷凍して使用するなど、工夫してみると良いですね！

貴重なご意見をありがとうございました！



## ～給食に関する嬉しいご感想をありがとうございます～

いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。いつも美味しいからおかわりをしています。これからもよろしくおねがいします。  
小林小6年 児童

子供から渡される献立ついつい見てしまいます。栄養のバランスも考えてあり感謝しかありません。子供達の学校生活の元気の源を作ってくださいありがとうございます。  
小林小3年 保護者

いつも、おいしいきゅう食ありがとうございます。ぼくは、肉がすきなので肉りょうりをいっぱい食べたいです。  
三松小2年 児童

きりとり線

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。  
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返してください。

( ) 学校 ( ) 年 お名前 ( )

.....

.....

.....