



令和5年12月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
バランスよく
食事をしよう

毎月19日は
「いただきます」の日



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

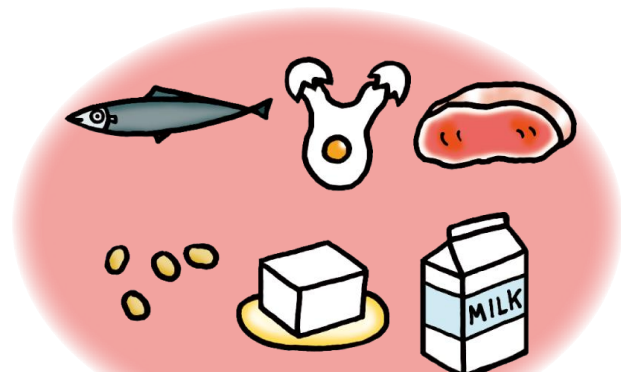
★栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう!★

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

給食で日本一周

12月は、秋田県と奈良県の郷土料理をご紹介します。



きりたんぽ汁

たきたてのごはんをすり鉢にいれて、すりこぎでねばりがでるまでこねてから、棒に握りつけて、こんがり焼いた物を「きりたんぽ」といいます。このきりたんぽを野菜、きのこなどと一緒に鍋で煮たものが、きりたんぽ鍋です。この日は、給食用に汁物にアレンジします。



にゅうめん

そうめんは、夏に食べる冷たい物のイメージですが、奈良県では、温かいにゅうめんとして冬でもそうめんを食べています。「にゅうめん」は「煮めん」がなまった呼び名だと言われています。

のっぺ

のっぺは、大根・にんじん・ごぼう・さといも・厚揚げの5品が入ることが基本の煮物です。奈良の一年を締めくくる春日大社の「奈良若宮おん祭」の期間中、祭りのごちそう料理として、昔から食べられてきました。

カフェインのとりすぎに注意しましょう



カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。