



# 12月 給食だより

和光市立新倉小学校  
校長 高 徹二  
栄養士 柘植 仁美

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあとわずかです。体調をくずさないように規則正しい生活習慣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。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



## しょうが



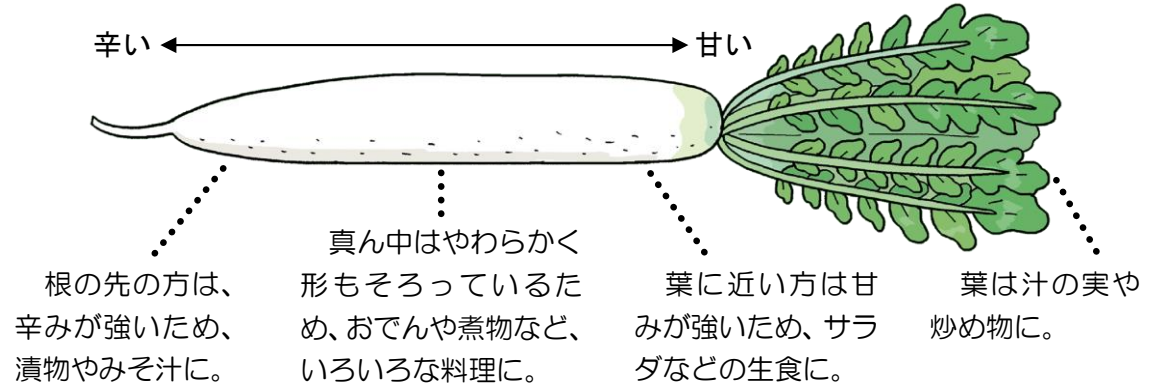
### 体をあたためる

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、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



## 冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

### ～かぼちゃの種類いろいろ～

#### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



#### 日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



#### そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



## 給食に登場！冬至メニュー

「冬至」は、1年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

12月18日（月）の給食は、「冬至」にちなんで献立です。「かぼちゃのそぼろあんかけ」を作ります。かぼちゃを素揚げして、鶏ひき肉のそぼろあんかけをかけます。しょうが汁も少し入っているので、より体が温まります。

昔の方の知恵で、かぜ予防になるかぼちゃが寒い時期に、食べられるようになりました。寒い冬を健康に乗り越えましょう。

## ブロッコリー



つぼみを  
食べる野菜

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。