



月目標：寒さに負けない食事をしよう

Table with columns for date, main dish, milk, side dish, red foods, green foods, yellow foods, and energy/nutrient values. Includes illustrations of various food items like potatoes, fish, and vegetables.

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

12月

こんげつ もくひょう
~今月の目標~
さむま 寒さに負けない
しょくじ 食事をしよう



給食センターのホームページはコチラから。

がいにしよく - 外食 - こんなこときにきををつけよう

12月は何かときぜわしく、外出する機会も増え、外食や、テイクアウトを利用することも多いかと思えます。外食の機会が増える分、家庭での食生活には余計に気を配りたいものです。もちろん、外食の際は感染症 対策を徹底して楽しみましょう。

野菜を食べて冬を元気にすごしましょう

皆さんは一日にどれくらいの野菜を食べていますか？野菜は一日に350g食べるのが理想だといわれています。野菜に含まれているビタミンは、風邪などを予防する働きがあるので寒さの厳しいこの季節には、風邪に負けないためにも野菜をしっかり食べて体の中から元気になってください。

野菜の量は？

生野菜は見た目の量がよく、たくさん食べることが大変ですが、ゆでたり炒めたりして火をといた野菜は見た目の量も減り、多く食べることができます。

野菜の種類は？

生で食べるサラダの場合、使う野菜は淡色野菜が多くありますが、火をといた場合には緑黄色野菜と淡色野菜などたくさんの種類が食べられます。

ベータカロテン摂取のすすめ

色の濃い野菜に含まれている“カロテン”の一種“ベータカロテン”は、がんなどにかかる危険性を下げることができるといわれています。緑黄色野菜や海藻、柿などの色の濃い植物をしっかり取りましょう。



かぜなどの予防だけでなくノロウイルスなどの食中毒にも手洗いは最も有効な予防方法です。



強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかりと手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

外食したとき・・・

 肉類 あぶらが多い	 野菜が少ない
 柔らかい物が多いのでかむ機会が減る	 添加物などが不明

家庭では・・・ プラスしましょう

 野菜類(特に緑黄色野菜)を補う	 いろいろな食品を使う
 和・洋・中華のレパートリーを取り入れて、料理に変化をつける	

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日や境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいと煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。