

あけましておめでとうございます。とても寒い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？冬は、かぜやノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりしましょう。

今月の給食目標

感謝して食べよう

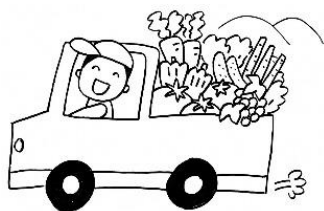
給食ができるまでには、たくさんの方がかかわっています。

○ 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

○ 食べ物を運ぶ人やお店の人



良い食材を運んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれたりします。

○ 給食を作る人



献立を考える栄養教諭や給食を作ってくれる調理員さん。

○ 給食を準備する人



給食当番さん。

感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



給食にはたくさんの方がかかわっています。そして、食べ物を食べるということは、動物や植物の命をいただくことにもつながります。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



大根

おでんやぶり大根など、冬の食卓に欠かせない大根。日本では約 1300 年前から作られていたという記録が残っています。

日本には地域によって特色ある大根が育てられていて、現在 100 種類以上の品種があります。また、根に近ければ近いほど、ピリリと辛い大根おろしになり、やさしく円をかくようにおろすと甘みのある大根おろしになります



【大根の栄養】

大根にはビタミン C が多く含まれていて、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれます。



体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



食べ物で体を温めよう！



むかしは、家にストーブやエアコンがなかったので、食べ物で、体をあたたかくする知恵が生まれました。しょうがやねぎ、くず、かたくりこなどでとろみのついたものなどが体をあたたかくすると言われています。

とろみをつけると、うつわの中で冷めにくくなります。食べ物でぽかぽかあたたまって、かぜをひかないようにしましょう。

