食育だより 12月

令和８年１２月
東松山市学校給食センター　石井

今年も残り1か月となりました。日に日に寒くなり、かぜなどが流行りやすくなります。
体調管理に気をつけて過ごしましょう。

リクエスト献立＆12月の献立について

３日
唐子小学校
＊ココアあげパン
＊デニッシュペストリー
（4～6年）
＊牛乳
＊コーンスープ
＊こんにゃくサラダ

１０日
松山第二小学校
＊わかめごはん
＊牛乳
＊チキン南蛮
＊ナムル
＊豚汁

２２日
東 中 学校
＊クロワッサン
＊牛乳
＊フライドチキン
＊コールスロー
＊ミネストローネ
＊クリスマスケーキ

１６日冬至献立　～今年の冬至は１２月２２日～



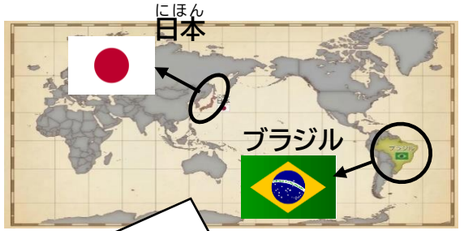
「冬至」は、1年で1番昼の時間が短くなる日です。日本では、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ると、一年を健康に過ごすことができるといわれてきました。また、『ん』がつく食べ物を食べると運がよくなると考えられています。
16日の献立は、冬至にちなんだ食べ物が出ます。
『ん』がつく食べ物は何個あるか探してみてください♪
22日の給食最終日がリクエストとクリスマス献立のため、今年は少し早い冬至献立になっています。



１８日 ブラジル料理

毎月19日は食育の日

毎月19日は国で定められた「食育の日」です。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を取り入れ、紹介しています。
12月は世界の料理からブラジル料理が登場します。



ブラジルは日本から見て地球の裏側に位置する国です。国の面積の大きさは日本の23倍もあります。

ハバータ

ハバータは、牛のしっぽと野菜を煮込んだブラジルの伝統料理です。給食では、豚肉で作ります。
ごはんにかけて食べてください。

かぜ予防のためのポイント

手洗い・うがいをする



十分な睡眠をとる



すききらいしないで食べよう



適度な運動



抵抗力を高める栄養素



おもに体をつくるもとになる栄養素です。寒さで消耗した体力を回復し、体を温めます。

多く含む食品
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など



おもにエネルギーのもとになり、少ない量で効率よく体を温めます。とり過ぎには注意しましょう。

多く含む食品
油、バター、マヨネーズ、ドレッシングなど



おもに体の調子を整える栄養素です。皮ふや粘膜のはたらきを高めて体の抵抗力をアップします。

多く含む食品
にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、みかんなど

おもに体の調子を整えるはたらきをします。体の細胞を健康にして体のストレスや病気への抵抗力を高めます。



多く含む食品
キャベツ、ピーマン、かき、いちご、キウイなど



もうすぐ冬休みですね。
冬休みはクリスマスや年末年始のイベントがたくさんあります。元気に過ごして楽しい冬休みにしましょう！