

12月給食だより

令和元年11月29日
新座市立八石小学校

2学期も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなっています。寒さが増すと、かぜやインフルエンザなどの流行が心配になりますね。感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。また、衣服でこまめに温度調整をしたり、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行うことも効果があります。十分な食事と休養をとって、心身共に健康な年末年始を迎えたいものです。



日頃の生活でかぜを予防しよう

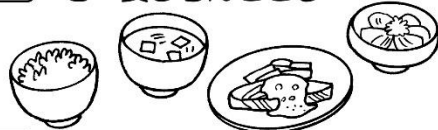
かぜをひかないようにするには、次の栄養素をとるようにするとよいでしょう。

- 1 たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- 2 ビタミンA・・・のどや鼻、ひふなどの粘膜を健康に保ちます。
- 3 ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンをつくるのを助け、ウイルスの侵入防いでくれます。

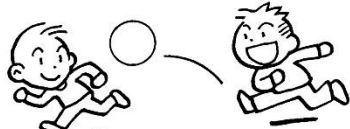


かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3 外で元気に遊び体力をつける



- 5 人混みをさけるようにする



- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



12月22日（日）は冬至です

1年で日の出の時刻がもっとも遅く、日の入りの時刻がもっとも早い日が冬至です。かぼちゃや小豆粥を食べるなど、日本各地には寒い季節の健康を願うさまざまな風習が残っています。給食でも冬至にちなみ、かぼちゃやゆずを使った料理を出します。



おせち料理の由来を知っていますか？

お正月といえば“おせち料理”です。“おせち料理”というのは、季節の変わりめに食べる料理のことで、“御節供料理”と書きます。一年の始まりに食べるおせち料理には、その一つ一つに由来があり、様々な願いが込められています。

おせち料理に入っているいくつかのものを紹介します。

昆布巻き

「養老昆布」と書いて、「よろこぶ」の意味を表します。昆布を巻いて、かんぴょうで結ったものを、幸せを大切に抱きしめるという意味を持ち、学問を授かる巻物の姿であるともいわれています。

田作り

昔、大量のいわしがとれたとき、田の肥料にしたところ大豊作に恵まれたことから、豊作を願っています。栄養価の高いところから、健康祈願の願いも込められています。

数の子

数の子は、“にしんの子”であるところから、二親の子といわれ、子宝に恵まれて家が繁栄するようにとの祈りを込めた料理です。

えび

ひげ長（腰）の曲がった姿を、長寿の老人に見立てたもので、長命と一家繁栄の祈りを込めたものです。



黒豆

「黒くてマメに」暮らせるようにと健康を祈り、また、しわになるまで煮てあることから、しわがいくまで達者で長生きできるようにと長寿を願った料理です。

栗きんとん

「栗」は金の塊を意味し、財宝に恵まれるようにとの祈りと共に、武士の出陣の際乾燥した栗をカチグリ＝勝栗と呼び、勝運を願った料理です。

令和元年 11月分 学校給食使用食材の産地					
	品名	産地		品名	産地
主食	米	埼玉	青果類	大根	新座(埼玉)
	パン	アメリカ、カナダ、埼玉		長ねぎ	新座(埼玉)、青森
	麺	アメリカ、カナダ、埼玉		小松菜	新座(埼玉)
牛乳	牛乳	埼玉	魚介類	白身魚	新座(埼玉)
	豚肉	茨城		にんじん	新座(埼玉)
肉類	鶏肉	岩手		じゃがいも	北海道
	ちりめんじゃこ	愛知		ごぼう	青森
魚介類	メルルーサ	カナダ		さつまいも	千葉
	いか	ベトナム		れんこん	茨城
	さけ	北海道		さやいんげん	長崎
				キャベツ	北海道、東京
				きゅうり	群馬、高知

12月分給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 12月5日(木)

全学年 4,000円

なかよし学級 3,760円(遠足のため)

JA 口座残高のご確認をお願い致します。