



食育だより 12月号

令和3年12月1日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道立函館高等支援学校

12月は、クリスマスや年越しなど楽しい行事がたくさんありますが、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節でもあります。コロナウイルスも終息したわけではありません。今まで以上に体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。

かぜに負けない体をつくろう！

1 『主食』、『主菜(メイン)』、『副菜(野菜)』をそえる**定食型の食事**がポイントです！

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。

乳製品 果物

3 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

冬至とは、1年のうちで昼が最も短く夜が最も長い日のことで、今年は12月22日です。

12月22日 冬至

その日はこれから来る寒い冬を健康に過ごせるようにと「かぼちゃ」を食べます。

かぼちゃはビタミンが豊富で、のどや鼻などの粘膜を強くします。その他「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込む地域もあります。

12月31日 年越し

大晦日は、年神様を寝ずに待つ日とされており、その前にお祓いをするために寺院では深夜0時をまたいで108回の鐘をつきます。

1年の締めくくりに、細く長く長寿であるように願って、年越しそばを食べます。

11月の給食から

2日 「坦々麺」

ラーメンの麺を1人分ずつ取れる様に並べました。

今まで盛り付けに多くの時間を費やしていましたがこの日は、ゆっくり食べることができました。

残食0になりました。

10日 「手作り肉団子とキャベツのスープ」

肉団子は、調理員さんが一つ一つ丸めたものです。

肉団子の中にひじきを入れ鉄分強化を、脱脂粉乳を入れることでカルシウムを強化しました。

16日 「くじら竜田揚げ」

かつて捕鯨基地があった函館。

昔から日本人の食生活を支えてきたクジラを「竜田揚げ」にして、いただきました。みなさんよく食べました。