

食育だより 12月号

令和4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月に入り、今年も残すところあとわずかになりました。

朝夕は、一段と冷え込み、気温の変化で体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどの予防のためにも、3食しっかり食べて体力をつけておきましょう。

ごはんを食べよう！

お米は、昔から日本人の食事には、欠かすことのできない大切な食べ物です。

給食では、11月から少しずつ新米に切り替わって、さらに美味しいお米になっていますが、残念なことに残量が多いです。給食の茶碗に少し盛り上がるくらいが一人分の適正量です。



自然によくかむ習慣がつく

ごはんを食べるときは、粒のまま食べますので、自然とよくかむ習慣が付きやすいです。



じつは太りにくい



ごはんは、油や砂糖を使わずに炊きます。量の割にエネルギーは低くおさえられています。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

ごはんは、周りを堅い細胞壁で囲まれています。よく噛むことで、消化吸収が緩やかになります。



どんな料理にもよく合う



ごはんは、どんな料理にも合わせることができて、日本の食卓を豊かにしています。

寒さに負けない食事

体の抵抗力を高めよう！
(ビタミンA・C)



体を温めよう！
(脂質)



体を強くしよう！
(たんぱく質)



11月の給食から

11日 「くじら竜田揚げ」

戸倉中学校が、50周年を迎え、この日、記念式典が開催されました。50年前と同じメニューの「くじら竜田揚げ」を食べて、当時の給食を懐かしみました。戸倉中では、「栗ごはん」もできました。



17日 れんこんの日「五目煮」

茨城県で、れんこんの収穫がピークになり、旬を迎えるこの日をれんこんの日と決めました。

給食では、五目煮にれんこんを入れ、季節の味を味わいました。



11月24日「和食の日」

和食は自然を尊ぶという日本で育まれた伝統的な食文化です。昔からある和食や食文化を見直し、次世代に向けて受け継いでいきたいと思います。

