



食育だより 12月号

令和5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

いよいよ12月になり、今月末には、冬休みが始まりクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。しかしここ函館ではインフルエンザが猛威をふるっています。

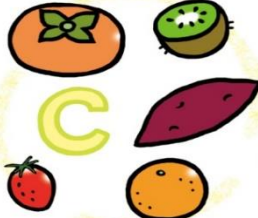
風邪の予防には、外出時や食事前の手洗いうがい大切です。そして冬休み中も好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

寒くなるこの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作るもとになるたんぱく質、そして体を温めてくれる脂質を上手にとりましょう

冬の健康を守ろう！ ビタミンACED



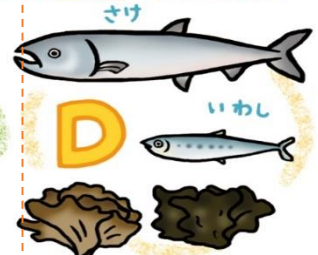
A
 体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬の野菜やみかんなどの柑橘類、旬の魚のたら、レバーや卵黄にも多く含まれます。



C
 寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物・野菜・芋に多く含まれます。



E
 血液の流れを良くし、細胞の老化を防ぎます。油に溶けやすいため、日光から作られる栄養素を持ち、化粧品などに多く使われています。



D
 丈夫な骨作りに役立つ。日光から作られる栄養素なので、日照時間が短い冬は意識して摂りましょう。

“おかず”で体力をつけよう

(たんぱく質)



体をぽかぽかに温めよう

(脂質)



※摂りすぎに注意！



とうじ 22日「冬至」

12月の行事食

おおみそか 31日「大晦日」

昔は太陽が沈むのが早くなるこの時期、不吉なことが起こるのではと恐れていました。

そこで右にあるような食べ物で運気を上げようと考えました。



かぼちゃのビタミンで風邪を予防しよう！

そばのように細く長く生きられますようにとの願いと、切れやすいそばで災厄を断ち切る意味があります。

昔、そばがきで金粉を集めたことからの縁起物でもあります。



11月の給食から

21日 郷土料理「八杯汁」

法要やお祝いの席で食べられる精進料理で道南地方だけでなく、岩手県や宮崎県でも郷土料理になっています。豆腐を細長く切るところに特徴があります。

美味しくて八杯食べたかったなあという声も聞こえてきました。



24日 「ホットドッグ」

背割りコッペパンに蒸したソーセージとチーズやサラダを挟み、ケチャップをかけていただきました。

みんな楽しそうに食べていました。パンの残量がぐっと減りました。



3学期の給食開始日 1月16日(火)

始業式の日には給食ありません