



食育だより12月号

令和6年12月2日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

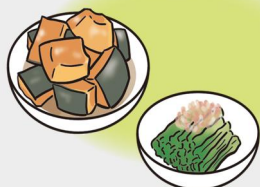
いよいよ12月になりました。今年もあとわずかになり、もうすぐ冬休みです。

クリスマスやお正月など楽しい行事が多い冬を元気に過ごすためにもしっかりと感染症の予防をし、毎日の食事に注意を払いましょう。

免疫力を高めよう！

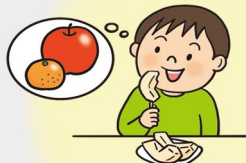
かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る季節になりました。十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事で病原体に打ち勝つための「免疫力」の働きを高めましょう。

野菜たっぷり



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分の摂りすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化が良くなるだけではなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



冬の行事食



12/21 冬至

冬至は陽の気が強まりはじめる日であることから、「運」をつけようと、「**ん**がつく食べ物」を食べます。



12/24 クリスマスイヴ

クリスマスは、キリスト教の信者がイエス・キリストの誕生を祝う日ですが、今では世界中で楽しめるイベントとなりました。

給食では**ハヤシライス**と**チキン**をいただきます。



12/31 大晦日(年越そば)

そばは、切れやすいので「厄を断ち切る」という意味と、そばは、長くて細いから健康長寿を願うという意味もあります。



1/1 正月(雑煮)

正月には前年の米で作った餅をお供えし、豊作に感謝し、新年の豊かな収穫や家族の安全を祈っていました。

1/11 **鏡開き**には餅を切らずに割り、**おしろこ**にします。



1/1 正月(おせち料理)

「おせち」は、喜びを重ねる意味で重箱に詰められ、数種類もの料理を盛り付けます。

縁起を担ぐ食材を使い、長寿や幸福を願う意味合いがあります。



1/7 人日の節句(七草)

古代中国ではこの日を「人の日」として刑罰を行いませんでした。やがて人日の朝に「**七草がゆ**」を食べ、無病息災を祈るようになりました。



21日「ホットドッグ」

19世紀にアメリカに移住したドイツ人が、熱いソーセージをパンで挟んで売ったのが始まりと言われています。いつも残量が20%近くあるコッペパンですが、この日は、5%程度でした。



11月の給食から

22日「ミルク」

50年の歴史を持つミルク。もともと粉末だったのが、学校給食の牛乳がビンから紙パック入りへと変わったのをきっかけに液体に変わりました。ミルクでメークする、その名の通りココア味にメークして楽しみました。

