給食だより12月

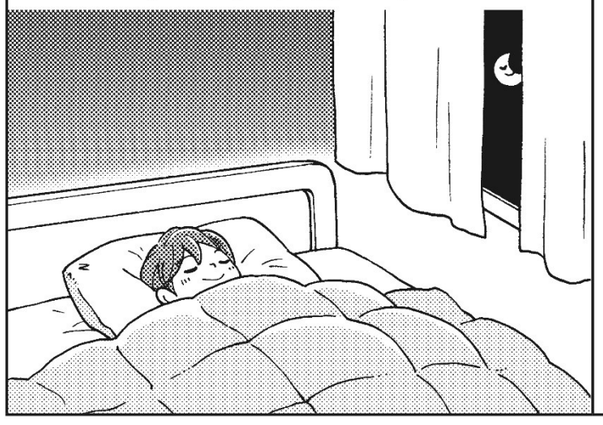
埼玉県立行田特別支援学校　給食室

意識しよう！　冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる

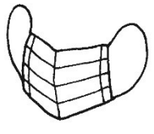
適度な運動をする

早起き早寝をする



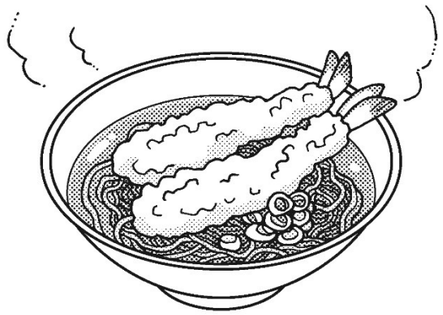
手洗い・うがいをする

冬に多い感染症に気をつけよう



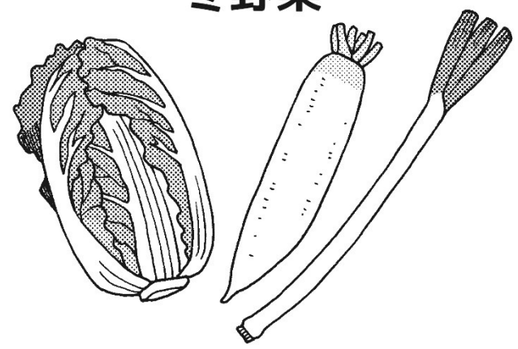
冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

大みそかに食べる年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

甘くておいしい冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。

冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

クイズ　1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

①だいこん　②にんじん
③かぼちゃ　④たまねぎ

答え　③かぼちゃ
かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロテン（体内でビタミンAにかわる）を豊富に含んでいるので、寒い冬のかぜ予防に効果的です。

◆今年の冬至は　１２月２２日（月）です◆

１２月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	みそ	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	埼玉	国産
じゃが芋	にんじん	玉ねぎ	大根	白菜	ねぎ	ほうれん草	小松菜
北海道	埼玉	北海道	神奈川	茨城	埼玉	埼玉	埼玉