



12月給食だより



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



《12月の献立》

・6日 珍しい柑橘① “早香”：みかんとポンカンを掛け合わせた香りの良い果物です。早香はむきやすく、酸味の少ないポンカンの香りのする柑橘です。

たらの柚子みそ焼き：たらの下味として柚子を使います。柚子には抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含みます。

・9日 珍しい柑橘② “夢オレンジ”：この時期ならではの、味の濃いオレンジです。天草と南香の交配により、品種登録された柑橘です。果実がゼリーのように柔らかいのが特徴の高級柑橘です。

・20日 世界の料理：東京都産のビーツ（赤カブ）が入ったボルシチ（ウクライナ料理）です。平和への祈りを込めて考えた献立です。

・21日 冬至献立（ほうとう）：12月22日の冬至にちなんだ献立です。冬至には「ん」がつくものを食べると運が呼び込めると言われおり、今回は、うどん（ほうとううどん）、なんきん（かぼちゃ）、だいこん、にんじんを使います。

