



12月給食だよ!

令和6年11月29日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬はかぜなどが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

**冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、
かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。**

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

☆ 12月の献立について ☆



- 4日(水) : さいたま市緑区でとれた“くわい”をご飯に混ぜました。ホクホクした食感がおいしいです。新鮮な“くわい”を味わって食べてください。
- 12日(木) : 19日の食育の日にちなんで、北海道の郷土料理『ザンギ』です。ザンギとは、鶏肉のから揚げのことです。石狩鍋をイメージした『石狩汁』です。鮭が入った味噌仕立ての汁です。
- 13日(金) : いつもと違った“だいこん”“れんこん”“さつまいも”が入ったカレーです。さつまいもの甘みがカレーと合っておりおいしいですよ。
- 16日(月) : 今年の冬至は、21日(土)です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。給食では、冬至にちなんで『かぼちゃすいとん』と『ゆず香和え』を作り、皆さんの健康を祈ります!!
- 20日(金) : 2学期最後の給食です。クリスマスイメージしました。お楽しみに!!

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

