



12月



毎月18日は  
給食の日

## ～かぜに負けない体づくりのための食事～

### ★たんぱく質をたっぷりとろう

肉、魚、卵、大豆などはたんぱく質をたくさん含みます。

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。



### ★油料理を上手にとり入れよう

油や脂肪は少しの量でエネルギーになるので、体を温かくします。



### ★ビタミンの補給をわすれずに

ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対する

抵抗力を強くする働きがあります。

ビタミンを多く含む新鮮な野菜や果物を欠かさず食べましょう。



今年もあとひと月を残すのみとなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。気温の差が激しいと、体の調子を崩しやすくなります。こんな時こそ何でも食べて、病気に負けない体をつくりましょう。



今月の「みえ地物一番給食の日」は、17日(木)、18日(金)です。17日(木)は、パンと牛乳が三重県産です。18日(金)は、川越町産を含んだコシヒカリを使用したごはんがです。

11月の献立には、キャベツ、きゅうり、みかん、白菜、小松菜、ねぎ、たけのこなど、三重県産の野菜を使用しました。これからも三重県産野菜をたくさん使用するようにしていきたいと思ひます。

### 旬の野菜を食べましょう



#### 冬野菜

ほうれん草、小松菜、大根、白菜といった冬野菜が多く出回っています。給食では、汁物や煮物、あえものなどのいろいろな料理に使ひます。また、これらの野菜は、三重県でもたくさん作られています。

#### 菜花

菜花は三重県の伝統野菜です。「三重なばな」という名前が全国に出荷されています。給食ではあえものに使う予定です。

### 冬至のはなし



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。

また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

今年の冬至は、12月22日(火)です。



やってみよう!



### <クイズ>

なばなの生産量が多い県はどこでしょう?

- ① 三重県 ② 愛知県 ③ 北海道

### <こたえ>

- ① 三重県  
三重県は、なばなの生産量が全国1位なのです。



### ～おしらせ～

2学期の給食は、12月18日(金)までです。3学期は1月13日(水)から始まります。