



12月



給食だより



令和5年12月
日光市立小林中学校

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにうがいや手洗いが大切です。日ごろから健康に気をつけて、かぜに負けない体を作りましょう。

《寒さに負けない体を作るために》

(健康の3本柱)

- **栄養バランスのよい食事**を朝・昼・夕きちんと食べましょう。(栄養)
- **体を動かして**、体力をつけましょう。(運動)
- **早寝早起き**を心がけ、**十分に睡眠**をとりましょう。(休養)

6つの基礎食品群をしっかりと食べよう

 <p>卵 大豆・大豆製品 肉 魚介類</p> <p>第1群 たんぱく質</p>	 <p>牛乳・ヨーグルト チーズ 干しえび しらす干し いわしの丸干し 油あげ ひじき ししも</p> <p>第2群 カルシウム</p>	 <p>ほうれん草 トマト ブロッコリー かぼちゃ ピーマン 人参 (色の濃い野菜・うなぎなど)</p> <p>第3群 カロテン</p>
 <p>ピーマン(赤・緑・黄) パセリ 非キャベツ ゆず プロッコリー レモン いちご じゃがいも 柿</p> <p>第4群 ビタミンC</p>	 <p>パン 砂糖 めん</p> <p>第5群 炭水化物</p>	 <p>油 マヨネーズ バター・マーガリン</p> <p>第6群 脂質</p>

受験期の食事

受験勉強もラストスパートの時期に入ってきました。体調を整え、自分の力を最大限に発揮しましょう。

- ① 1日3回、なるべく決まった時間に食べる。
→特に朝食は一日の活動源です。
- ② 主食・主菜・副菜のそろった食事をする。
→体や脳を活発にします。
- ③ カルシウムをとる。牛乳がおすすめ。
→心を落ち着かせます。
- ④ 夜食や間食はほどほどにする。
→量は少なめに、食べすぎない。栄養があって、消化のよいもの。(煮こみうどん・おじやなど)

受験生に朝ごはんは必須!

〇脳を働かせるためには、**主食+主菜+副菜**のそろった朝食をたべよう。



冬至

～今年の冬至は12月22日です～

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。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



～今月の地産地消食材 白菜～



白菜は中国が原産で、大根・豆腐と合わせて、養生三宝と呼ばれます。

体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。風邪予防のビタミンCをはじめ、食物せんい・マグネシウム・鉄などが含まれます。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みもあり、ビタミンCがたっぷりです。余分な塩分を排出し高血圧予防に効くカリウムも多く含まれます。