

令和2年

# 12月いただきます



## 今月の月目標 寒さに負けない 体を作ろう

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えます。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校・園がある日と同じように、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えるようにしたいものです。風邪やノロウイルス、新型コロナウイルスを予防するためにも、手洗いうがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事を食べるようにしましょう。



温かい汁物や麺類、鍋料理などがおいしい季節になりました。これらの温かい料理を食べるだけでも体が温まりますが、食べ物自体に体を温める効果がある物もあります。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体の中から温めましょう。

### ～体を温める食べ物～



## 12月8日(火) 食育の日 旬の味覚を味わおう

ごはん、牛乳、たらからの揚げ、お浸し、おでん



寒い冬に、旬を迎えるおいしい魚や野菜がたくさんあります。冬が旬の野菜は、寒くて厳しい環境の中で育つため、甘みがあり、冬健康を守るために欠かせないビタミン類を多く含んでいます。最近ではほとんどの野菜が一年中出回っていますが、旬の時期に旬の物を食べ、季節にあった体調管理を意識してみましょう。

### 旬の魚 ～鱈～

たらは、漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。その名のとおり、寒い冬が旬の雪のように白い身の魚です。たらは食欲が旺盛で、いつもおなかがあふれているところから「たらふく」という言葉ができました。東北地方などでは、「たらをたらふく食べて福が来る」と、年越し料理にたらがよく使われます。



### この日の給食で使用する冬野菜

だいこん にんじん さといも ほうれんそう



おでんには、だいこんやにんじん、さといも、お浸しには、青々としたほうれんそうが入っています。冷たい土の中や冷たい風を浴びて育ち、うまみをギュッと閉じ込めた冬野菜をしっかり食べて、寒い冬も元気いっぱい過ごしましょう！

## 12月14日(月) 冬至献立

ごはん、牛乳、さわらのゆずみそかけ、かぼちゃのそぼろ煮、すまし汁



### なぜ、冬至にはかぼちゃを食べるの？

かぼちゃは長く保存ができ、保存中も他の野菜と比べて栄養素があまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体の中でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、皮膚やのどの粘膜の働きを強めて、体を守ります。



### なぜ、冬至にはゆず湯に入るの？

ゆず湯には、「ゆず(融通)がききますように」という願いや、冬至を「湯治(お風呂)に入って病気を治すこと」とかけた言葉遊びがあります。さわやかな香りのゆずには、リラックス効果はもちろん、体の血行をよくして、温める働きがあるといわれます。



### 今月の滋質の食材



ぎゅうにゅう



おうみしゃも



しゅんぎく



みすな



もやし



### 今月の東近江市の食材



こめ



みそ



かぶ



キャベツ



きゅうり



だいこん



こまつな



はくさい



あおねぎ



ブロッコリー



ほうれんそう

