

おうちのひとといっしょによみましょう。



きゅうしよく
給食だより いただきます!
堺市立金岡小学校 令和2年12月

きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標
さむま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう!



今年も終わりに近づき、寒い日が続いています。寒さに負けず元気に過ごすためには、白ごころから体の抵抗力（病気などに負けない体の力のこと。）を高めておくことが大切です。

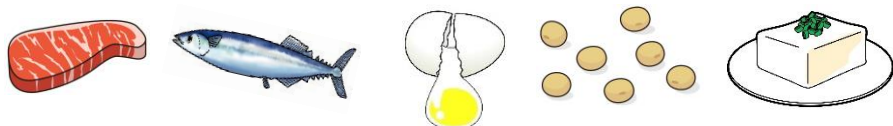
栄養バランスのよい食事、じゅうぶんな睡眠、運動を心がけましょう!

よほう えいようそ かぜなどを予防する栄養素

たんぱく質を多く含む食べ物

寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。

肉・魚・卵・大豆・とうふなどの大豆製品



ビタミンAを多く含む食べ物

のどや鼻の粘膜をじょうぶにして、かぜのウィルスが体に入ってくるのを防ぎます。にんじん・かぼちゃ・青菜などの緑黄色野菜や、レバーなど



ビタミンCを多く含む食べ物

寒さのストレスから体を守ったり、体に入ったウィルスを退治します。キャベツ・白菜などの野菜やじゃがいも、くだものなど



ねんまつねんし ぎょうじしよく 年末年始の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。むかしから伝わる行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。みなさんはどの料理を食べたことがありますか？

としこ 年越しそば

12月31日のおおみそかの夜に食べます。
「長い食べ物である、そばは、長寿につながる」などの由来があります。



ぞうに お雑煮

もとは、年神さまへのお供えものや餅などを、いっしょに煮たものでした。むかしの人は、神さまと同じものを食べることで、力がさずかると考えたのです。お雑煮は地域によって、お餅の形や汁、具などに違いがあります。



せちりょうり お節料理

もともと「おせち」とは、五節句に、神さまにお供えしてから、みなで食べた料理のことをいいましたが、現在では正月料理のことをさすようになりました。

それぞれの料理には、新しい年への希望や家族など食べる人の幸せを願う気持ちがこめられています。



ななくさ 七草がゆ

七種の若草の生命力をもらって、病気を防ぐように願い、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休めるために食べます。



1月7日

あずき 小豆がゆ

1月15日小正月の朝に、邪気をはらうといわれる小豆と米を炊きこんだ「おかゆ」を食べ、一年間の健康を祈ります。お正月にお供えした鏡餅を入れることもあります。※地方によって違いがあります。



給食の行事食

1月8日にお正月の献立「ごはん・牛乳・みそ雑煮・炒めなます・鯛の塩焼き」を予定しています。関西地方の白みそ仕立てのお雑煮と、にんじんと大根で紅白のなます、おめでたい魚の鯛です。

3学期の給食は、1月8日(金)から始まります。