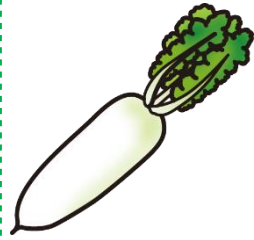


きゅうしょくだより 12月号



12月になり、今年ももう少して終わります。寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

今月使用予定の地元食材



米・小松菜・あじみ菜・ほうれん草・きゅうり・大根・紅くるり大根・キャベツ・白菜・ねぎ・長ネギ・ブロッコリー・みかん・ネーブル



◎たくさんの種類の野菜が紀の川市では作られています。給食を通して、色々な野菜を食べてください。



わかやまけん 和歌山県から「ジビエ」をいただきます！

「ジビエ」とは、イノシシやシカなど、野生動物のことです。和歌山県は面積の80%を山地が占めており、森林や川が多い県です。森林や山には、イノシシやシカなどたくさんの野生動物がいるので、和歌山県はジビエの宝庫です。

今回は、イノシシのお肉をいただきます。イノシシは豚の祖先なので栄養価もよく似ていますが、豚肉よりもビタミンや鉄分が豊富です。

給食では「ジビエカレー」にしてみなさんに食べてもらいます。感想を聞かせてくださいね。

さむま からだ 寒さに負けない体をつくろう！

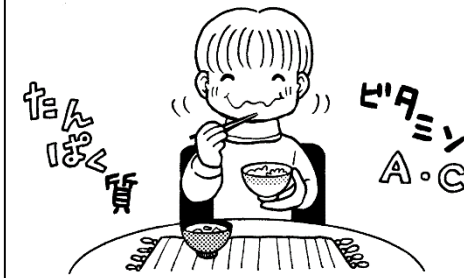
風邪やインフルエンザが流行する季節がやってきました。三食しっかり食べて体の中から温まり、ウイルスや病原菌への抵抗力を高めておきましょう。

ビタミン

体の抵抗力を高め、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌が体の中へ入るのを防いでくれます。

たんぱく質

スタミナのもとになり、寒さで奪われた体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。



脂質

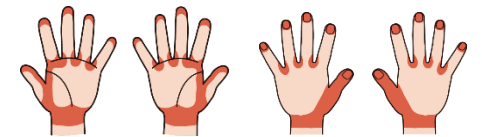
熱を作り出して、寒さで体温が奪われないようにしてくれます。でも、とりすぎは、生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

ポイントを守ってしっかり手を洗おう！

手洗いは、手に付いたウイルスや病原菌を洗い流してくれるので、病気の予防にとっても効果があります。

【洗い残しが多いところ】

- ① 手をお湯（水）でしっかりぬらす。
- ② 石けんをきちんとつけて、よく泡立てる。
- ③ 順番を決めて、洗い残しがないようにする。

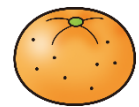


(例) 手のひら→指と指の間→爪と指先→手の甲→親指→手首

今月のフルーツ給食

12/6 みかん

みかんは、甘ずっぱいジューシーな果汁が口の中に広がり、さわやかな香りで元気になります。冬にコタツで食べるとおいしいので、つついたくさん食べてしまいますね。



12/22 ネーブル

ネーブルは、英語で「ヘソ」の意味があります。おしりの部分がポコッとふくらんでいて、ヘソのように見えるので、この名前が付いているそうです。