

# 給食だより 12月号



12月になり、もう少しで今年も終わりです。冬休みをひかえ、クリスマスに大晦日・お正月と行事が続きますが、体調管理には十分気を付け、楽しくすごしましょう。

## 今月使用予定の地元食材

米・あじみな・ほうれん草・こまつな・春菊・白菜・きゃべつ  
大根・にんじん・ねぎ・長ねぎ・ブロッコリー・れんこん

◎紀の川市でとれた冬に美味しい葉野菜をたくさん使っています

## 今月のフルーツ給食

### 12/7 みかん

実を包んでいる袋や、白いすじにも栄養素がたっぷり含まれています。まるごと食べましょう！

### 12/19 ネーブル

ネーブルは、英語で「へそ」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、へそのように見えるので、この名前が付いているそうです。

## 和歌山県から「ジビエ」をいただきます！

イノシシやシカが畑を荒らし、農作物に大きな被害を及ぼしています。それらを捕獲し食肉に加工したものを「ジビエ」といい、昔から全国で食べられてきました。和歌山県内でとれた「イノシシ」と「シカ」の肉を「わかやまジビエ」とよび、地域資源として給食にも活用しています。

12/14に、イノシシ肉を使った「ジビエカレーライス」が登場します。

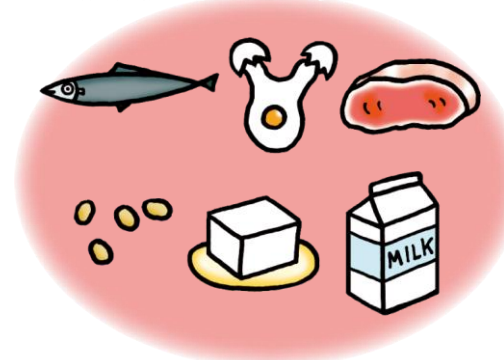
# 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。