

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・ほうれん草・青菜・春菊・白菜・キャベツ・きゅうり・レタス
さといも・かぶ・大根・紅くるり大根・人参・ねぎ・長ねぎ・ブロッコリー

◎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

12/2 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「くじら肉」をいただきます！

和歌山県では、太地町のようにくじら漁が盛んだった地域もあり鯨肉を食べる文化があります。その文化を受け継いでいくため、県では鯨肉を学校給食でおいしく食べてもらう取り組みを進めています。

鯨肉は、牛肉や豚肉に比べて低カロリーで、たんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。また、普段の食事では不足しがちな鉄分も含まれています。

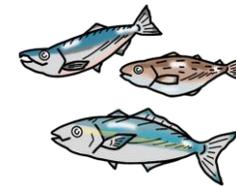
かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



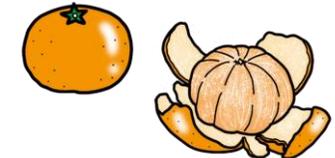
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

12/3 有機米



この日のごはんは、紀の川市の農業振興課から「有機米」を提供してくれます。有機農家さんが大切に育てたお米です。味わって食べましょう。また感想を聞かせて下さいね！

