

給食だより

2022年12月号

今年も残すところあと1ヶ月となりました。
なんとなく慌しい12月。子ども達の生活リズムは大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。クリスマス
の楽しい時間が終われば、すぐに年末年始のお休みに入ります。早寝、
早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切に
するよう心がけましょう。

みかん（蜜柑）について

冬の果物といえば、『みかん』ですね。
みかんは「**ビタミンC**」が豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果
があるといわれています。また、果肉の袋には、便秘改善の作用が
ある「**ペクチン**」も多く含まれています。

【みかんの選び方】

ヘタ・・・ヘタは小さめで、少し枯れている
色・・・ツヤ・・・濃いだいだい色で、つるっとして滑らか
皮・・・ふかふかしておらず、張りがある

箱で購入した場合は、ふたを開けたまま保存し、
つぶれやすい下のみかんから食べると、日持ちするそうです。

本年中は元気いっぱい、給食をたくさん
食べていただきありがとうございました。
給食だよりを通して旬の野菜や季節の行事など、
ご家庭にお届けできればと願っています。
また来年もどうぞよろしくお願ひ致します。

給食室スタッフ一同



『簡単』だけじゃない

お鍋の魅力とは？



お鍋が美味しい季節になりましたね。
鍋料理というと、『手軽』『洗い物が少ない』といったイメージ
をお持ちの方も多いと思います。
手軽に作れるのはもちろんですが、それ以外にも鍋料理にはたく
さんの魅力があります！！

◎栄養バランスが取りやすい

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などと旬の白菜やねぎ、きのこ
類などを組み合わせて作ります。そしてシメには雑炊や麺類など、
様々な具材をバランスよく食べられる料理なんです！

◎野菜がたくさん食べられる

加熱することで野菜のカサが減るため、生のサラダなどよりも
たくさんの量を食べることが出来ます！そしてたっぷりの野菜か
らは、多くの食物繊維をとることが出来ます！

◎体が温まる

『冷えは万病のもと』といわれます。
体が温まると血行が良くなり、血液を介して全身へ栄養素が
いきわたりやすくなるため、体全体の働きがよくなります。

たくさんの魅力がある鍋料理、
魚介や肉などメインの食材を
変えたり、キムチ鍋やみそ鍋、
トマト鍋、豆乳鍋など味の
バリエーションも豊かです。
是非、冬ならではの鍋料理を
ご家庭で楽しみましょう！

