



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。
バランスよく食事を食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

病気に負けない体をつくるには？

★今月の目標★

寒さに負けない元気な体をつくりましょう

好き嫌いなどで、偏った食生活をするとう、病気に対する抵抗力が弱くなります。
普段から3色の食品群をバランスよく食べるように心がけましょう。

赤 体を回復させよう！

たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。
卵、肉、魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

【たんぱく質を多く含む食品】

卵・肉・魚・大豆製品



黄 体をあたためよう！

炭水化物には、体を温める働きがあります。
脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

【炭水化物を多く含む食品】

ごはん・めん類・いも類

【脂質を多く含む食品】

油・バター・マヨネーズ



緑 抵抗力を高めよう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。
ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

【ビタミンAやCを多く含む食品】

緑黄色野菜・果物



●冬至(12月22日)●

冬至は一年で一番昼間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために、かぼちゃ(＝なんきん)や、れんこん、にんじんなどの「ん」が重なるものを食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりするとよいとされています。



今月の
行事食

●大晦日(12月31日)●

一年の最終日である大晦日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。

給食では、「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」として、「きつねうどん」を提供し、この一年を締めくくります。



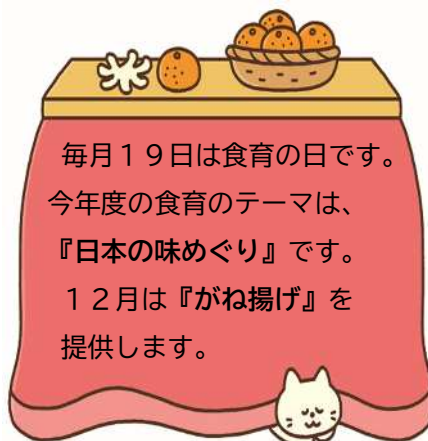
<献立紹介>

れんこんのそぼろ煮 ～4人分～



(材料)		・にんじん	1/4本
・油	適量	・水	適量
・鶏ひき肉	60g	・砂糖	大さじ
・たまねぎ	1/5個	・しょうゆ	小さじ2
・れんこん	1節	・水溶き片栗粉	適量

- ① たまねぎとにんじんはみじん切り、れんこんは乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏ひき肉と①を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、材料が被るくらいの水をそそぎ、Aを加えて煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。
12月は『がね揚げ』を提供します。