



# 12月 給食だより



令和5年 12月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

2023年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日です。「大雪」の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めると言われています。今年は雪が少ないと予想されていますが、急激な気温の変化は体に負担がかかります。朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう♪



## あさ どんな朝ごはんがいの？



### ポイント① 主食をとる(ごはん、パン、めんなど)

ごはん、パン、めんは「黄色」の食べ物に分けられます。黄色の食べ物は、体のエネルギーになります。夜寝ている間に使われたエネルギーを朝ごはんを食べて充電することで、午前中も目が覚めて、頭がはたらきます。



「黄色」のなかまの食べ物です。

### ポイント② 温かい汁物・飲み物をのむ

寒い日は部屋の温度も低く、なかなか体が温まりにくいもの。そんなときは、温かい汁物や飲み物を飲んで、体の中から温めましょう。前日の夕ごはんに具沢山の汁物を作っておき、朝に残しておく準備が簡単です。



#### 栄養士のワンポイント

朝は時間が限られているので、簡単に準備できるものをおすすめです。自分で準備できるような、「納豆」「ゆでたまご」「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」「バナナやみかんなどの果物」を冷蔵庫に常備しておくといでしょう。そのほかにも、カット野菜や粉末スープの素を使うのもおすすめです。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといいう言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん)、にんじん、かんとん、うどん