

しょくいくだより

令和5年12月
京田辺市学校給食委員会

ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食



とうじ
冬至

12月22日ごろは1年で昼が一番短くなります。この日に「ん」がつく食べ物を食べると、運気があがるといわれています。



としこ
年越しそば

そばのように長く生きられるように、健康と長生きの願いをこめて年末に食べます。



おせち

年の初めに食べるおせち料理。その一つ一つに健康、長寿、子孫繁栄などの願いがこめられています。



ななくさ
七草がゆ

1月7日に食べる、春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）で作るかゆです。



あずき
小豆がゆ

小正月の1月15日、家族に悪いことが起こらないようにと願って食べます。

きゅうしょく ぎょうじしょく どうじょう 給食にも行事食が登場します

とうじ こんだて
冬至献立



しょうがつ こんだて
正月献立その1



しょうがつ こんだて
正月献立その2



こしょうがつ こんだて
小正月献立



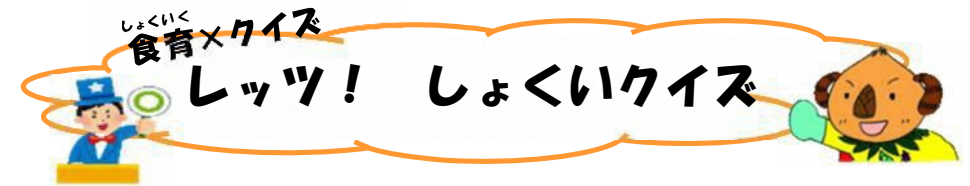
～かぜに負けない体づくり～

かぜやインフルエンザが流行る冬の季節には、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。その中でも、かぜ予防に大切な働きをするビタミンを紹介します。



からだ なかに、ウイルスや菌が入るのをふせぐ
体の中に、ウイルスや菌が入るのをふせぐ
緑黄色野菜（色の濃い野菜）やレバー、うなぎなど

ウイルスや菌と戦う力を高める
ウイルスや菌と戦う力を高める
淡色野菜（色のうすい野菜）や、くだもの果物など



冬はりんごやみかんがおいしい季節ですね。ビタミンやミネラルが多い果物は、体の調子を整える大事な働きをします。厚生労働省は「毎日くだもの200グラム運動」をすすめています。さて、果物200gは、みかん（中サイズ）にすると、何こ分くらいでしょうか。

① 半分



② 2こ



③ 4こ



果物には、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンCが多く含まれています。【こたえ】② 2こ