



カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに広島市内や三次市内ではインフルエンザが流行しています。しっかり予防して元気に2学期を終えられるようにしましょう。

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、風邪を引かないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、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。



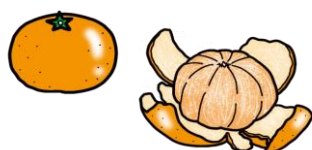
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

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。



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。

今年もやります!!

★リクエスト給食★



毎年、2学期の終わりと3学期にかけて、卒業学年の児童生徒にリクエスト献立を考えてもらっています。今年も小童小学校、甲奴小の6年生、甲奴中校の3年生のリクエスト献立を実施します。

12月は小童小学校6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考える授業の中でリクエスト給食を考えてもらいました。12/3(火)・12/10(火)・12/17(火)に予定しています。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

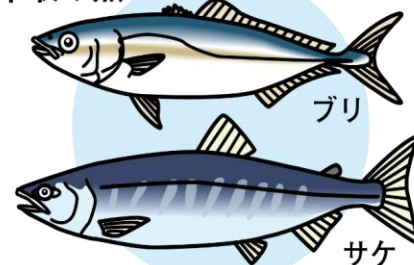
大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ