

# ☆きゅうしょくだより☆

2021年12月  
千里みらい夢学園  
吹田市立桃山台小学校

12月に入り、きびしい寒さがやってきました。冬はかぜやインフルエンザにかかりやすい時期…寒さに負けない元気な体づくりには、栄養三色をしっかりとそろえて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

## よぼう しょくじ かぜを予防する食事

### ◆たんぱく質をとろう

たんぱく質は、かぜの菌や寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

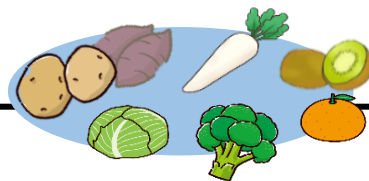
肉・魚・卵・大豆・豆腐・牛乳



### ◆ビタミンCをとろう

ビタミンCは、免疫力を高め、皮ふを健康にし、炎症をおさえる働きをします。

野菜・果物・じゃがいも・さつまいも



### ◆ビタミンAをとろう

ビタミンA（カロテン）は、鼻やどの粘膜や皮ふを強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。油と合わせると吸収されやすくなります。

にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・うなぎ



栄養三色（き・あか・みどり）がそろった食事を基本に、これらの食べものを積極的にとりましょう☆



【2学期の給食目標】

## なんでも食べて、じょうぶな体をつくろう



## 12月22日（水）は、冬至です。

冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日を境に、また日が長くなるため、“悪いことが続いた後、好運に向かう”という意味の「一陽来復の日」とも呼ばれます。この日には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

### 『ん』のつく食べ物で

#### 運氣アップ!

かぼちゃ（なんきん）・にんじん・うどんなどの『ん』がつく食べ物を食べると、“運に恵まれる”といわれています。「ん」のつく食べ物を他にもさがしてみましょう!



### かぼちゃ

かぜの予防に働くビタミンAが豊富です。

昔から冬を乗り切るため“かぼちゃ”を食べていました。

22日（水）の給食には、

### 『かぼちゃとさつまいものクリームスープ』が

です♪ かぼちゃとさつまいもの自然な甘みがおいしいですよ。



## ～新米の季節です～

12月から使うお米は、新米です。

品種は、香川県産「ヒノヒカリ」で、12月から来年11月まで使用予定です。

そして…『吹田市米』（ヒノヒカリ）が登場!

地産地消の一環として、12月から2月の間に、12回使用する予定です。



### 【おしらせ】

2学期の給食は、12月23日（木）まで、3学期の給食は、1月12日（水）からです。



こうききゅうしょくいんちよう ふくいんちよう  
～後期給食委員長・副委員長あいさつ～

給食委員会では、毎日の給食のあとかたづけの点検をしていますが、米粒がついたまま返されている、おわんがあります。みなさんは、おわんに米粒を残さな  
いで返してください。

給食委員会の目標は食べ残しゼロを目指すことです。

そのために、給食を食べたらどんないことがあるのかをみんなに伝える、楽しい取り組みをします。

みなさんは、残さず食べましょう。



### セレクトデザート



12月23日(木)に、個人で選ぶ『セレクトデザート』が登場します。

桃山台小は・・・

人気No.1 ココアワッフル 427にん

人気No.2 みかんゼリー 221にん

人気No.3 りんごのジュレ 175にん です。おたのしみに☆

### だいこん

\*3日：ぶり大根、13日：冬の和風カレーなど

病気を防ぐビタミンCやおなかの調子をよくする食物せんいを多くふくみ、生で食べると消化を助ける働きもあります。食べる部分によって味がちがい、葉の近くがあまり、先の方はからいです。



### かぶ

\*2日：かぶと貝柱のクリームシチュー

病気を防ぐビタミンCを多く含みます。葉には、目の健康を守り鼻やのどの粘膜を強くするカロテンも多く含みます。大阪では、「天王寺かぶら」がなにわ伝統野菜として有名です。

