給食だより

令和　3　年　11　月　19　日
茨城県立勝田中等教育学校

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

１２月の給食目標

感謝して食べよう

毎日なにげなく食べている給食ですが、とてもたくさんの人たちのおかげでできあがります。お米や野菜、果物を育てている農家の方、肉や牛乳を生産している酪農家の方、魚をとる漁師さん、肉屋や八百屋さん、パン屋さんや牛乳屋さん。そして、給食を作ってくれる調理の方、給食を運んでくれる運転手さん、先生や給食当番など多くの人たちによって給食が完成します。

毎日たくさんの人の力で作られている給食に感謝の気持ちを持ちましょう。また「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は、たくさんに食べ物の「命」に対する感謝の気持ちでもあります。

冬に負けないからだを作ろう！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくいからだを作りましょう。

そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするのでかぜ予防に最適です。元気な体で冬を乗り切りましょう。

冬至の話

冬至は、１年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

今年の冬至は
12月22日です！

冬においしい白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の１つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる野菜です。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、風邪で熱が出たときにもおすすめです。