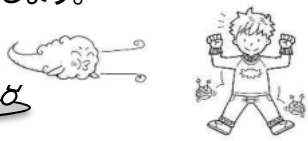
※給食だより※

平成３０年１２月

さいたま市立本太中学校

今年も残すところ1ヶ月になりました。寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。
規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事で病気に負けない体づくりをしましょう。

寒さに負けない食事をしよう。



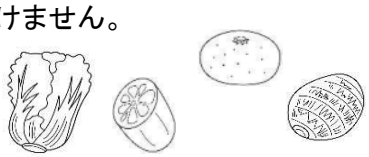
たんぱく質
ウイルスに抵抗する力をつけます。

魚・肉・卵・大豆製品など

ビタミンA
皮ふやのどを強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。

緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

ビタミンC
体を丈夫にしてウイルスをよせつけません。



淡色野菜・果物・いも類など

冬場は、ノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。食事の前には石けんで手を洗いましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

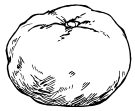
また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

だいこん
冬のだいこんは甘みが増して、一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ぶり
たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

ゆず
香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。
酸味が食欲を増進させます。



なべ料理のすすめ

体が温まるよ！！

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜をたくさん食べることができます。

年末年始の行事食

冬至に かぼちゃ　今年は、12月22日(土)

冬至とは、日本では太陽の位置が1年で最も低くなる(日照時間が短くなる)日のことです。冬至の日は、栄養のあるかぼちゃを食べて、健康を願ったり、柚子を浮かべた柚子湯に入って体を温めたりする習慣があります。

冬至にかぼちゃを食べると『病気にかからない』『風邪を引きにくくなる』という言い伝えがあります。これは、かぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンCが多く含まれているからです。

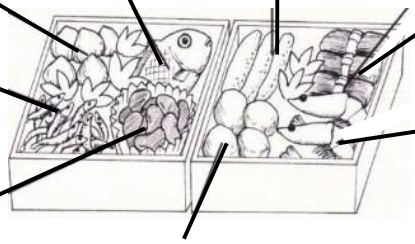
中央区の一山(いっさん)神社では、毎年冬至の日に無病息災を願う「冬至祭」が行われます。そこでは、1年のけがれをはらい、来る年の無病息災・家内安全を願う「火渡り」が行われます。火渡りに参加した参拝者には、素足でおき火の上を渡り終えると、一人一人に柚子が配られることから、「柚子まつり」とも呼ばれています。この柚子で、柚子湯に入ると風邪を引かないと言われています。

年越しに　そば

そばは、麺類のなかでも切れやすいことから『今年1年の災厄を断ち切る』という意味で、大みそかの晩に年越し前に食べるという習慣があります。

お正月に　おせち

お正月はおせち料理を、五穀の神様『歳神様』へのお供え物として作り、新年の家族の健康や豊作を祈ります。そして、新年が明けて3が日の間は、歳神様を迎え入れるため、台所に入って物音を立てることや、煮炊きをすることを慎みます。そこで、ごちそうのおせち料理を作り置きして食べるのです。



栗きんとん

金団(きんとん)と書き、その色から財宝、富を得る縁起物とされています。

たい

「めでたい」の語呂合わせから。

かずのこ

卵の数が多いことから、子孫繁栄を願いま

こぶまき

「よろこぶ」の語呂合わせから、1年楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

田作り

昔は、いわしを田んぼや畑の肥料にしたので、豊作の願いが込められています。

えび

腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。

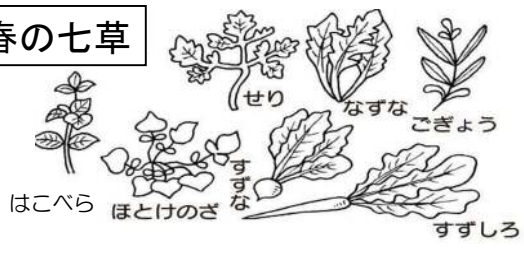
黒豆

黒い色には魔除けのちからがあるとされています。「豆に暮らせるように」との願いが込められています。

さといも

子いも、孫いもとたくさんのいもができることから、子孫繁栄を願います。

七草がゆ　1月7日

春の七草を入れた塩味の「おかゆ」で、1年の無病息災を願って食べられます。お正月で疲れた胃を休めるためとも言われています。納豆汁やお汁粉を食べる地域もあります。

春の七草