

Merry Christmas!

給食献立ワンポイント
令和4年 12月



今年も残すところわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。
体温が低下し抵抗力が弱くなってくると、体調を崩しやすくなってしまいます。
栄養と休養をきちんととり、健康に過ごしましょう。

寒さに負けない体をつくろう

★栄養バランスのよい食事を心がけよう

特に、この時期重要となる栄養素が「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」です。

たんぱく質を多く含む食品



体の抵抗力を高める

ビタミンAを多く含む食品



のど・鼻の粘膜を保護する

ビタミンCを多く含む食品



体の免疫力を高める

★体を温めよう

体温が高くなると抵抗力が高まり、風邪を引きにくくなります。

体を温める料理：鍋料理、おでん、うどん、豚汁、シチューなど

体を温める食品：ねぎ、にら、ごぼう、大根、にんにく、しょうが、納豆、キムチなど



年に一度の1000kcal 超えメニュー

クリスマス給食は、16日(金)に提供予定です。

なんとこの日は1000kcal 越えて、クリスマスケーキ付きです！お楽しみに♪

日本の郷土料理～北海道・東北地方～

●ジンギスカン風炒め（北海道）

ジンギスカンには、羊肉やキャベツ、玉ねぎ、ピーマンなどの野菜が使われます。

羊肉は、独特な臭いがあるため、給食では豚肉を使用します。

●せんべい汁（青森県・岩手県）

せんべいは、冷害が多く、米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。

収穫したありあわせの野菜に川で獲れたウグイと呼ばれる魚やカニなどを鍋で煮込み、

せんべいをちぎって入れたのが「せんべい汁」の始まりだと言われています。

