



給食だより
令和5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。



しっかり食べて集中力を高めよう



栄養が不足すると、集中力が途切れやすくなります。脳は、身体の中でもエネルギーをたくさん消費する器官です。毎日しっかりと食べて、テストに向けて集中力を高めましょう。

【積極的にとってほしい栄養素と食材】

- 炭水化物(ごはん、パン、麺等)：脳のエネルギーとなります。
- DHA(マグロ、カツオ等)：記憶をつかさどる「海馬」に作用します。
- ビタミンB1(豚肉、鮭等)：疲労回復効果が期待できます。
- カフェイン(緑茶、コーヒー)：眠気覚ましの効果が期待できます。

※飲みすぎ注意！



年に一度の1000kcal 超えメニュー



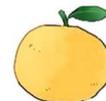
クリスマス給食は、20日(水)に提供予定です♪

なんとこの日は1000kcal 越えのスペシャルメニューです★

クリスマスケーキは、「いちご」と「チョコ」の2種類から先着順で選ぶことができます！



今年の冬至は12月22日



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になると)とも呼ばれます。日本の冬至といえばかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るなどの風習が知られていますね。かぼちゃ(南瓜)をはじめ、大根やれんこんなど「ん」がつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えがあります！

