

# 12月 食育だより

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬をのりきりましょう。



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



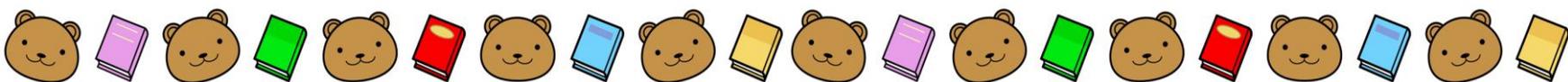
## ～図書コラボ給食～

作成したイラストの一部を紹介します

11月18日(月)～29日(金)の読書週間とコラボして、「図書コラボ給食」を行いました。

給食の際に、毎日の給食を紹介するための「給食メモ」を教室に配っています。その「給食メモ」の文章とイラストを、5・6年生のランチリーダーが図書室の本から調べて作成してくれました。

素敵な作品がたくさんあるので、読書週間に降もコラボしていきます。作品は、新田学園のホームページ(今日の給食)にも紹介していますので、ぜひご覧ください。



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣があります。

給食では、一足先の20日(金)に、ゆずの入った「ゆずあえ」と、かぼちゃの入った「かぼちゃのみそ汁」を出します。



## \*野菜の日レシピ\*

### 12月20日 ～ゆずあえ～



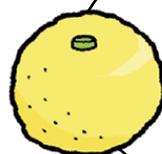
#### ★材料(4人分)

- はくさい ... 120g(短冊切り)
- こまつな ... 40g(2cm)
- にんじん ... 1/4本(千切り)

#### ★作り方

- ① 白菜、小松菜、にんじんをすべて茹でる。
- ② 調味料をすべて合わせ加熱する。
- ③ ①と②を和える。

- ・砂糖 ... 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ ... 大さじ1
- ・しお ... 少々
- ・だし汁 ... 小さじ1
- ・ゆず ... 少々



ゆずには血行を促進し体を温めるビタミンCが多く含まれています。冬至にゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せるといわれるようになりました。

