

# 12月給食たより



砂川市学校給食センター発行

## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

**12/22 冬至**

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。



# 「PTA 献立」

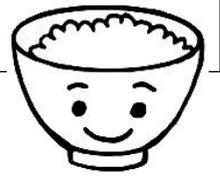
11月15日（金）空知太小学校のPTA献立「空フェス応援メニュー」でした。PTAの皆さんが考えて下さいました。この日の給食は、ナン、セレクトの飲み物、ひき肉カレー、フルーツあえでした。



## 「特別栽培米ゆめぴりか」をいただきました



11月6日（水）の給食では、「JA 新すながわ ゆめぴりか生産協議会」のみなさんから、「特別栽培米ゆめぴりか」135kgを頂きました。農薬を少なく使用して安全に作られた特別栽培米です。「ゆめぴりか」は、粘りと甘みが強いお米です。とてもおいしくいただきました。



## 12月16～20日は給食週間です！

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持参できない子ども達のために始まりました。しかし、昭和18年頃になると戦争により食料が不足して給食も中止となりました。戦争が終了すると、学校給食を再開することができました。このことを記念して、学校給食週間が始まりました。毎日食べている「給食」を振り返って、「食べ物」や「作ってくれる人たち」のことを考える機会になってほしいと思います。16日～20日は、毎日テーマの決まった給食がです。お楽しみに♪

### 12月の献立について

- 各学校からリクエストがあった献立→「みかんゼリー」、「親子うどん」、「海藻サラダ」、「鮭のムニエル」、「チキンライス」がです。
- 18日→少し早いですが、冬至献立です。
- 19日→砂川産の米粉を使用して「鮭のムニエル」を作ります。
- 20日→クリスマス献立です。少し早いですが、終業式等の関係でこの日に設定させていただきます。
- 23日→砂川産の米粉を使用して「ほっけの竜田揚げ」を作ります。（中学校はありません）

お楽しみに☆

