

給食だより



令和5年度 12月号

愛知県立小牧特別支援学校

寒さが少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。今年は、秋ごろからインフルエンザが大流行しています。こまめな手洗いとうがいをを行い、予防しましょう。また、体を温める食事や、ビタミンCを多く含む冬の野菜・果物を食べることで、体の抵抗力を高めましょう。冬休み、クリスマス、お正月と、楽しい年末年始を過ごすことができるように、規則正しい生活を心がけましょう。



冬の野菜を食べよう



冬には、甘みがありやわらかくおいしい野菜がたくさんあります。その中には、体を温める作用のある根菜類や栄養素が豊富な緑黄色野菜があります。シチューや鍋料理などで、たくさん食べるとよいでしょう。



【大根】ビタミンCをたっぷり含んだ根菜です。葉に近いほど甘く、先に向かって辛みがあります。葉の近くはサラダに、真ん中は煮物に向いています。

【ほうれん草】

鉄を多く含んだ緑黄色野菜です。他にも、ビタミンC、葉酸、カロテンなどが豊富です。油と調理すると、加熱時間を短くすることが調理のポイントです。



【ブロッコリー】

とても栄養価の高い緑黄色野菜です。もこもこした緑色の部分は蕾です。茎にもたくさん栄養が含まれます。茎も捨てずに食べましょう。

12月22日は「冬至」

冬至とは、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に寒さが増すため、昔の人々にとって、冬を乗り切る心構えをする日でもありました。

そこで、冬至の風習を2つ紹介します。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」

かぼちゃは体の免疫力を高める栄養素がたくさん含まれています。20日の給食には「かぼちゃと小豆のいとこ煮」が出ます。



「柚子湯に入れば1年風邪知らず」

柚子の香りは「邪気を払う」とされていました。

21日の給食には「ゆずゼリー」が出ます。香りを楽しんでください！



給食週間を終えて

10月30日から11月2日まで、給食週間を実施しました。葉たっぴりの「錦織りなす小牧山ご飯」、甘めに煮た「ひきずり」、甘みそたっぴりの「田楽」はとても好評でした。また、「わが家のおいしいレシピ」は9つの応募がありました。作ってみたいようなレシピばかりです。給食掲示板で紹介してありますので、ぜひ御覧ください。御協力ありがとうございました。

欠食の締め切り：令和6年1月22日（月）～26日（金）の欠食締め切りは、令和5年12月22日（金）です。よろしくお願いいたします。