

# 12月給食だより

令和4年11月28日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
学校長 川中子 登志雄

12月に入ると、寒さが身にしみることがあります。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、冬も元気に過ごしてほしいと思います。

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底してほしいと思います。

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

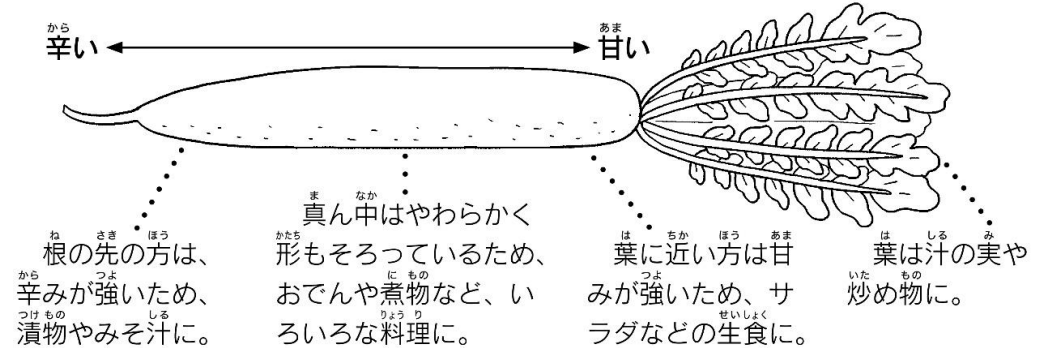
<p>①早寝しよう</p> 	<p>②早起きしよう</p> 	<p>③朝ごはんを食べよう</p> 
<p>④手洗いをしよう</p> 	<p>⑤うがいをしよう</p> 	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p> 

## 体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



## つぼみを 食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

## 鍋物の味方 たら



一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすめです。淡泊な味で、いろいろな料理に使うことができます。

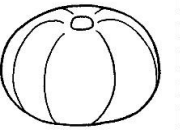
## 冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

### ～かぼちゃの種類いろいろ～

#### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



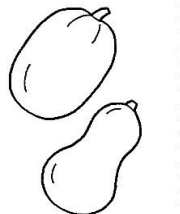
#### 日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



#### その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。



