



いただきます

今年も残すところ、1か月足らずになりました。

お子様と一緒に読んでください

寒さが一段と厳しくなり、空気も乾燥してかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。

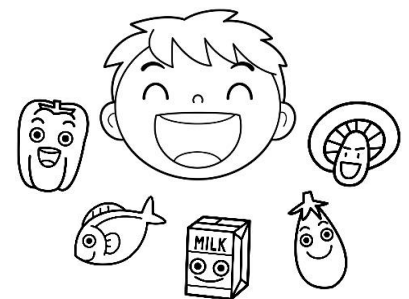
すききらいなく食べよう!

わたしたちの体は、食べ物からできています。かたよった食事をすると、成長に必要な栄養素が不足してしまいます。食べ物は、その働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。すききらいせずに、バランスよく食べるようにしましょう。

おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん	おもにエネルギーの もとになるしよくひん
あか	みどり	き
<p>さかな にく たまご まめ・まめせいひん</p> <p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん かいそう</p>	<p>やさい くだもの</p>	<p>こめ パン めん</p> <p>いも さとう あぶら</p>

すききらいしないで、何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なもので、何年か後に食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに、少しずつでも、食べてみましょう。





『鉄たっぷり給食』



毎月1日ごろに、「鉄」の多い食べ物を使った、「鉄たっぷり給食の日」があります。

このマークが、「鉄たっぷり給食」のめじるしだよ。残さず食べよう!

「鉄」ってなあに？

鉄は、血液を作る栄養素で、体中に必要な酸素を運ぶ役割をしています。

体に鉄が足りなくなると、体は酸素不足になってしまい、疲れやすくなったり、頭がいたくなったり、息切れがしたりします。これが「貧血」です。成長期の貧血は、身体の発育の遅れや、集中力の低下などにも影響があるので、注意が必要です。

規則正しい生活と、バランスのとれた食事を心がけ、鉄の多い食品を意識してとるようにしましょう。特に、スポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすくなります。また、汗といっしょに鉄などのミネラルを失ってしまうので注意しましょう。

【鉄の多い食べ物】

12月の給食には、鉄の多い食べ物をたくさん取り入れています。



レバー



牛肉



大豆・大豆製品



こまつな



切り干しだいこん



卵



煮干し



あざり



いわし



『冬至』ってどんな日？



冬至は、1年の中で、昼の時間が一番短くて、夜の時間が一番長い日です。冬至には、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

給食では、福井の郷土料理である「冬至なんきん」が登場します。



お家の方へ
今月の献立より

★★★ 冬至なんきん ★★★

Facebook
「みんな大好き
福井市学校給食」



【材料(4人分)】

あずき	40g
かぼちゃ(乱切り)	150g
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
水	40ml

【作り方】

- ①洗ったあずきを鍋に入れて、たっぷりの水を入れ、沸騰させて2分ほど煮る。ざるにあげて、水気をきる。鍋にあずきを戻し、水を入れて30~40分煮る。一旦、取り出す。
- ②鍋に、水とかぼちゃを入れて煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら、①のあずきと調味料を加えて味をととのえたら出来上がり!



*あずき缶を使ってもいいですね!その場合は、砂糖の量を調節してください。