



今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さが一段と厳しくなり、体調をくずしてしまったり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなったりする時期です。好き嫌いせず、バランスのよい食事をしっかりととり、病気に負けない体をつくっていきましょう！

◆貧血とは？

貧血とは、鉄が足りなくなることで起きる病気です。鉄は、血をつくるために必要な栄養です。成長する時期は、血の量も増えるため、鉄をより多くとることが大切です。



疲れやすい



めまい



息切れ



顔色が悪くなる



手足が冷たくなる



集中できない

◆貧血にならないためには？

- ① 1日3食、好き嫌いせず、バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄の多い食べ物を多くとるようにしましょう。
(たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると、吸収率アップ！)



毎月1日ごろは
「鉄たっぷり給食の日」

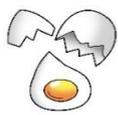
鉄の多い食べ物



レバー



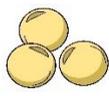
牛肉



卵



あさり



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



切りほだいこん



こさかな小魚



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆)



ビタミンC (野菜・果物・いも類)



もうすぐ冬休みです。体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

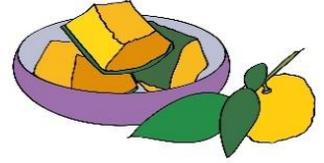
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。



◆冬至とは？

1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るという風習が古くからあります。かぼちゃは、カロテンを多く含む野菜のため、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。ゆず湯には、体を温めて、風邪をひかないようにする効果があります。

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。



んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

おうちの方へ
今月の献立より

★★★ 冬至なんきん ★★★

【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。ざるに上げて。水気を切る。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できあがり！

※あずき缶を使う場合は、砂糖の量を調整してください。



今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
さつまいも	福井県	ごぼう	青森県	パセリ	静岡県	りんご	青森県
さといも	福井県	にんにく	青森県	だいこん	徳島県	いよかん	愛媛県
ねぎ	福井県	しめじ	長野県	しょうが	高知県		
じゃがいも	北海道	もやし	岐阜県	はくさい	福岡県		
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	切干し大根	宮崎県		
にんじん	北海道	チンゲンサイ	静岡県	かぼちゃ	メキシコ		