

明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体調をくずしていませんか。
 冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。
 栄養バランスのよい食事で病気に負けない体づくりをしましょう。



◆寒さに負けない体づくりをしよう

元気に過ごすために、日頃から「適度な運動」「十分なすいみん」「栄養バランスのよい食事」で体調を整えましょう。特にかぜ予防に効果的な「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」の3つの栄養素を組み合わせ、食事をしましょう。

○ **運動**
 寒さに負けず体を動かし、体力をつけましょう。

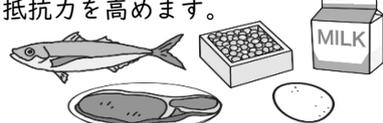


○ **すいみん**
 夜遅くまで起きていないで、早めに寝るようにしましょう。



○ **食事** 朝・昼・夕、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。

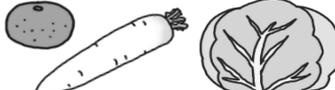
たんぱく質
 体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA
 鼻やのどの粘膜を強くして、病気に負けない力を高めます。



ビタミンC
 寒さや病気に負けない力を高める働きがあります。



◆受け継ごう 日本の食文化

おせち料理 それぞれの料理には意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



雑煮 もともとは大晦日から年神様に供えておいた、おもちやその土地の産物を煮たものです。



七草がゆ 1月7日の朝に、春の七草を入れたお粥を食べ、1年の健康を願い、お正月で疲れた胃腸を休めます。春の七草とは…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。



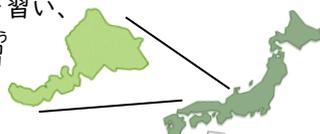
天神講 福井県の嶺北地方に伝わる風習です。お正月から飾っている天神様の掛け軸に、1月25日になると焼きがれいをお供えし、そのお下がりをいただきます。給食では、23日にかれいのフライが登場します。



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
小松菜	福井市	にんじん	北海道
カーボロネロ	福井市	たまねぎ	北海道
ほうれんそう	福井市	ごぼう	青森県
だいこん	福井県	もやし	岐阜県
ねぎ	福井県	キャベツ	愛知県
かぶ	福井県	しょうが	高知県
さつまいも	福井県	はくさい	福岡県
じゃがいも	北海道	りんご	青森県

小学3年生では福井県の市町を習い、都道府県については4年生で学習



給食で使用する野菜や果物がどこからやってくるのか、地図を見ながら確認してみよう。



【11月の応用クイズのこたえ】

給食だけでなく、食器も時代とともに、
よりよいものにかわっています。

11月 846食チャレ

こたえ ①～④の給食を時代の古いものから順に並べましょう。

- ① トマトシチュー・ミルク (脱脂粉乳)
② コッペパン・ジャム・鯨の竜田揚げ
干切りキャベツ・ミルク (脱脂粉乳)
③ おにぎり・焼き鮭・漬物
④ カレーライス・塩もみ・バナナ・牛乳
- 時代が古い ③ → ① → ② → ④ 新しい



【12月の846食チャレから復習クイズ】

※復習クイズのこたえはお子さんにお聞きください。

12月 846食チャレ

クイズ すききらいせずに食べるのは、なぜ？

- ① 先生やおうちの人におこられないため
② 自分のため



12月テーマ「すききらいせずに食べよう」

応用クイズにチャレンジ♪

※こたえは翌月の給食日よりでお知らせします。

12月 846食チャレ

クイズ 人間は食事で、「〇〇がすき(きれい)」「▲▲がおいしい(おいしくない)」と感じるとき、**五感**をフルに活用しています。では、**五感**とは何？ 正しい組み合わせを選びましょう。

- ① 炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミン
② 視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚
③ 甘味・塩味・酸味・苦味・旨味

