

# いただきます

12月

おうちの人と一緒に読みましょう。 寝屋川市立三井小学校 12月号

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。みなさんは、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。寒さに負けないように、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、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

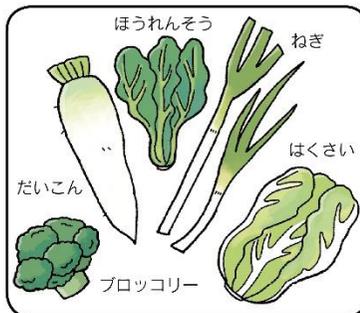


## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



## 冬に美味しい野菜を食べよう



## 12月22日(金)は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



# こんだてしょうかい 献立紹介

12月1日(金)ひじきとはくさいのサラダ 12月20日(水) やさいたっぷりスープ

## たんぱく あじ た 淡白な味で食べやすい



## はくさい

はくさいは、芯の部分が入り厚みでみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

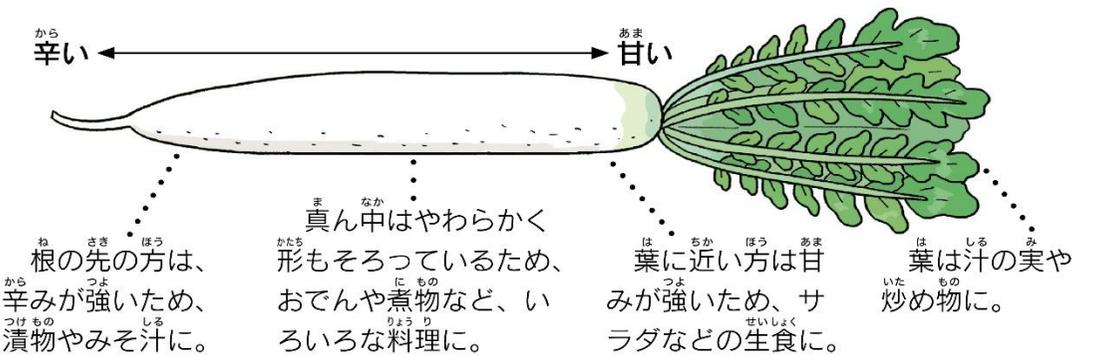
## かぶの 栄養



根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も皮も葉も食べられます。

## 12月5日(火)さばのみぞれに

みぞれ煮には、大根おろしが使われています。大根は部位によって味が違います。



## 12月11日(月) かすじる

かすじは、酒かすを使った料理です。酒かすとは、日本酒を作るときに出るしぼりかすのことです。日本酒は米から作られるので、米の栄養やおいしさがつまっています。また、酒かすには体を温める効果もあり、寒い冬にぴったりです。

がっき きゅうしょく 3学期の給食は 1/10(水)からです。