



# \* 12月 給食だより \*

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



令和3年12月  
古河市立古河第一小学校

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して、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



<p><b>早寝・早起をし、朝ごはん食べよう</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>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。</p> 
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p><b>地域や家庭に伝える食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p> 

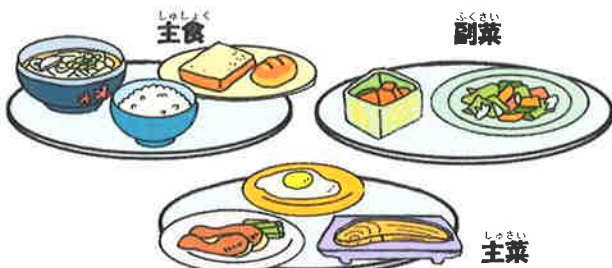


## かぜに負けない体をつくろう!

からだの抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。

1

「主食」「主菜(メインのおかず)」「副菜(野菜のおかず)」をそろえる【定食型の食事】がポイント!



2

【乳製品とくだもの】を間食でプラス!



3

【色の濃い野菜】を選んで食べましょう。



色の濃い野菜には鼻やのどの粘膜をじょうぶにする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

\* 古河市産の野菜を学校給食に! \*

【12月:ロマネスコ】

☆10日:冬野菜のシチュー☆

ヨーロッパ原産でカリフラワーの一種です。主に市内の総和地区で作られている新鮮なロマネスコをJA茨城むつみ農協さんから無償提供していただきます。甘みとうま味、コリコリとした食感が楽しめる野菜です。サラダで味わうほか、天ぷらにして塩をかけて食べるのもおすすめです。

