

12月給食だより

●発行日●平成27年12月1日発行

●発行者●守谷市立学校給食センター

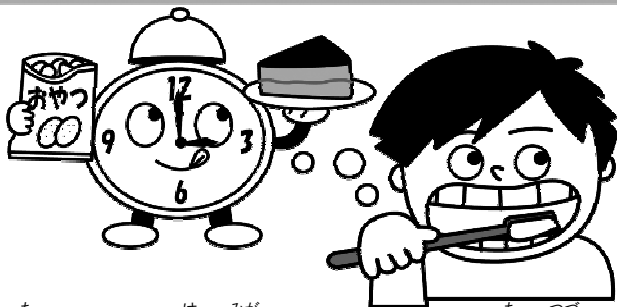
TEL(48)0253/FAX(48)5388

もうすぐ冬休みです。クリスマス、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べ過ぎには気をつけましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。体調を整え、冬休みを元気に過ごしましょう。

ふゆやす しよくせいかつ

冬休みの食生活のポイント

1 時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに歯を磨くことで、だんだん食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。



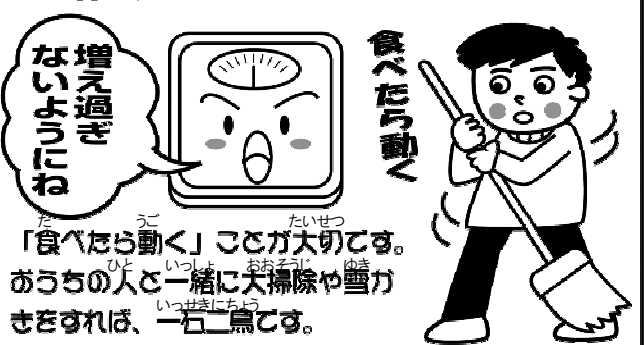
袋のまま食べると、自分がどのくらい食べたかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになります。

太り気味の方は… 毎日 体重を量って、 増え過ぎないようにしましょう。



「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

とうじ

ゆ か ぜ よ ぼう

冬至 かぼちゃとゆず湯で風邪予防

12月22日は、1年の中で昼の時間が最も短くなる冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられてきました。風邪予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。



12月の給食では、ゆずを使った「鮭の幽庵焼き」が出ます。給食では、ゆずの他にも風邪

予防に効果的な野菜がたくさん使われています。野菜をしっかり食べて風邪を予防しましょう。