




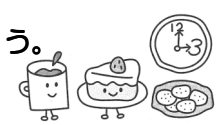


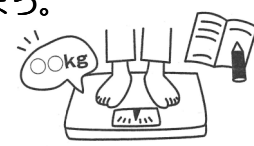




12月給食たより

●発行日●平成25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。

<p>冬休みを元気に過ごすための 10か条</p>	<p>① 朝食を必ず食べましょう。</p> 	<p>② 夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。</p> 
<p>③ 1日3食決まった時間に食べましょう。</p> 	<p>④ いろいろな食材をバランスよく食べましょう。</p> 	<p>⑤ 食事はよくかんで食べましょう。</p> 
<p>⑥ おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p> 	<p>⑦ 適度に体を動かしましょう。</p> 	<p>⑧ 外から帰ったら、手洗い・うがいを必ず行いましょう。</p> 
<p>⑨ 体重の増えすぎに気をつけましょう。</p> 	<p>⑩ 家族そろって、食卓を囲みましょう。</p> 	

とうじ 冬至

ゆ か ぜ よ ぼう 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。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。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」と「かぼちゃコロッケ」が出ます。その他にも給食には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。

