

# つうしん EAT通信12月

れいわ ねん ねん  
令和4年(2022年)  
わかやましりつにしわきしょうがっこう  
和歌山市立西脇小学校

～**食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう**～

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。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣とバランスのよい食事をこころがけて、

楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

## かぜに負けない**体づくりのための食事**



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとり、かぜに負けない体づくりをしましょう。

## ～和歌山県産の小麦でつくったパンが登場します～

学校給食のパンに、和歌山の小麦粉をつかうため、地元農家さんに協力してもらい、和歌山市を含めた和歌山県内で小麦が栽培されました。

12月第3週後半のパンは、これらの和歌山で収穫された小麦を、小麦粉にして、パン屋さんが焼いてくれました。

地産地消を広げるために、これからもこのような取り組みを続けていきます。

☆うちのひとといっしょにみてくださいね!

## 今月の給食目標「食後は静かに休もう」

☆食後に休養が必要なことを知ろう

☆休養の時間の過ごし方を考えよう

## なべ料理のすすめ

からだがあたたまるよ!!



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取りいれましょう。

## 12月22日は、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した。

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。

