給食だより

平成21年12月　さいたま市立宮原中学校

～毎月19日は食育の日～

不規則になりがちな冬休みの食生活

楽しい冬休みももうすぐです。しかし、年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。暴飲暴食をしてしまったり、夜遅くまで起きていたりしがちです。この時期は、受験生も追い込みに入るころです。受験生はストレスや疲れがたまりがちなので、早寝早起きで生活リズムをととのえて、睡眠を十分にとり、栄養バランスのよい食事でかぜなどひかないように気をつけましょう。

① 3度の食事を規則正しくとる。

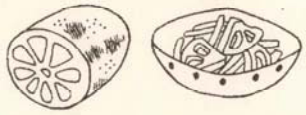
睡眠時間が乱れると、朝食の欠食が多くなりがちです。食事の時間は多少変動しても、朝・昼・晩の食事のリズムは崩さないようにしましょう。

② 間食をしすぎないようにする。

肝心な食事に影響しないように、量・時間など、ルールを決めて食べましょう。

③ ビタミン類をしっかりとってかぜ予防を！

かぜ予防に効果のあるビタミン類（野菜、果物など）を毎日食べましょう。



旬の野菜　～れんこん～

れんこんは、ビタミンCが豊富に含まれています。ぬるぬるとした成分の「ムチン」には、胃の粘膜を保護する働きがあります。れんこんは、シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、この歯ごたえを残すために、調理時間はなるべく短めにしましょう。

また、皮をむいたままにするとすぐに変色してしまうので、酢水などにさらします。しかし、長時間さらすとせっかくのビタミンCがとけ出してしまうので注意しましょう。

給食では7日（月）に、「れんこんごはん」をだします。

12月22日は冬至（とうじ）です

1年中で一番昼の時間が短い日です。 冬至は「ゆず湯」へ入る、かぼちゃを食べて無病息災（むびょうそくさい）を祈るなどの風習があります。またかぼちゃ以外に、もちやあずきかゆを食べるなど、地方によって風習が違います。

給食では21日（月）に、「魚のゆずみそかけ」と「かぼちゃ煮」をだします。

* *お願い*　学校では給食当番のときにエプロン、三角巾を使用しています。 次の人が気持ちよく使えるように、週の最後には持ち帰り、洗濯しましょう。また、<u>マスクは個人で用意</u>してもらっています。忘れずに持ってきましょう。ご家庭でもご確認ください。

* *お知らせ* 次回の給食費などの引き落としは12月10日です。