

# 給食だより

11月中旬からぐっと気温がさがり、冬の足音が大きくなってきたように感じます。昼夜の気温差で、体調をくずしている人も多いのではないのでしょうか。手洗い・うがい・換気をしっかりと行い、体調管理に気をつけましょう。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

### 冬至とは・・・？

1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。このことから「一陽来復」（いちようらいふく・・・冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。

今年の冬至は  
12月22日です。



### 冬至に食べるとよいものがあるのはなぜ・・・？

昔の人は、太陽の力が弱まる＝人間の運氣も衰えると考えていたそうです。そこで、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



## くわい



### 栄養素

くわいは炭水化物、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを体の外に排出するために必要な栄養素で、高血圧の予防に効果があります。

## 旬の食材

### 食材知恵袋

くわいは実から立派な芽が伸びるその形から「食べると芽が出る」縁起の良い食べものとされています。実は広島県福山市が生産量日本一を誇り、全国シェアは約7割を超えるそうです。

給食では  
★鶏肉とくわいのから揚げ

(12月5日)

を実施予定です。12月に使うため、早くから八百屋さんから揚げにぴったりサイズのくわいを確保していただいています。揚げるとほくほくのいものような食感がおいしい献立です😊

!!ほか旬の食材を献立表で探してみてください😊

もうすぐ

冬休みですね

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめな手洗い</p>	<p>★規則正しい生活</p>	<p>★冬が旬の食材を取り入れる</p> <p>白菜    かぶ    大根    ねぎ</p> <p>ほうれん草    みかん    りんご</p>
<p>★3食食べる</p>	<p>★体を動かす</p>	

ポイントを確認して楽しい冬休みにしましょうね😊