

12月給食たより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年12月号

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。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

健康な身体づくりのための食事



冬は風邪をひきやすくなる季節です、風邪を予防するためには、栄養バランスの良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や、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って、風邪などに負けない健康な身体を目指しましょう。

冬至

今年は、12月22日が冬至です。冬至は、1年のうちで、昼が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃを食べる習慣は、江戸時代から始まったようです。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存しやすく、ビタミンやミネラルなど栄養価が高いため、食べると風邪予防になります。また、ゆず湯は血行を良くし、体を温める効果があります。皮にはビタミンCが豊富で美肌効果やゆずの香りによるリラックス効果があります。



奈良県産食材（12月使用分）

米 パン 米粉 小松菜 青ねぎ 白菜 大根 こんにゃく 吉野葛入りうどん

令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は12月7日です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。
- 揚げ鶏のねぎソースかけ…奈良県産の「青ねぎ」を使用しています。
- みそ煮込みうどん…奈良県産の「吉野葛」が入ったうどん、奈良県産の「白菜」、「青ねぎ」を使用しています。
- 小松菜の肉炒め…奈良県産の「小松菜」を使用しています。

12月11日(月)はクリスマスメニューです！

クリスマスメニュー



12月25日のクリスマスには少し早いですが、12月11日(月)の給食はクリスマスメニューです。セレクトデザートは皆さんが選んだデザートが登場します。お楽しみに！



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。