12月 給食だより

令和5年　12月号
那珂川町学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒さが厳しく感じられるようになりました。季節に関係なくさまざまな感染症が流行しています。感染を拡大させないためには、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。楽しい年末年始を過ごせるように冬休み中も、規則正しい食生活を心がけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといったながら食べ や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、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くことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、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。

第１弾

那珂川町産とちぎ和牛献立

JAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして**那珂川町産のとちぎ和牛**を無償で提供していただいています。今年度も、12月と2月の2回予定しています。

1回目の**那珂川町産とちぎ和牛献立**は、**12月8日（金）**です。サシの入ったやわらかく風味豊かな牛肉をぜいたくに50キロも使用して**「ハヤシシチュー」**を作ります。

お楽しみに！

デザートセレクト・・・12月21日（木）

①クリスマスカップ
エネルギー：59 kcal
たんぱく質：0.1 g
脂　　質：2.5 g
塩　　分：0 g

②豆乳バニラだいふく
エネルギー：76 kcal
たんぱく質：0.5 g
脂　　質：2.1 g
塩　　分：0 g

③お米のババロア
エネルギー：53 kcal
たんぱく質：0.2 g
脂　　質：2.2 g
塩　　分：0 g

※献立表の栄養価に選んだデザートの栄養価を足してください。

zzz