



給食だより

令和4年12月

NO.9

福島県立会津学鳳中学校

いよいよ12月です、今年も残りわずかとなりました。この1年を振り返って、やり残したことや、後回しにして放っておいたことはありませんか？

そんな心残りがある人は、この一カ月の間にきちんと終わらせて、気持ちよく新しい年を迎えられるようにしておきましょう。

バランス良く、食べよう！

これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。風邪などの感染症にかからないようバランスの良い食事を心掛け、体の抵抗力を高めましょう！

★きちんと摂りたい栄養素★

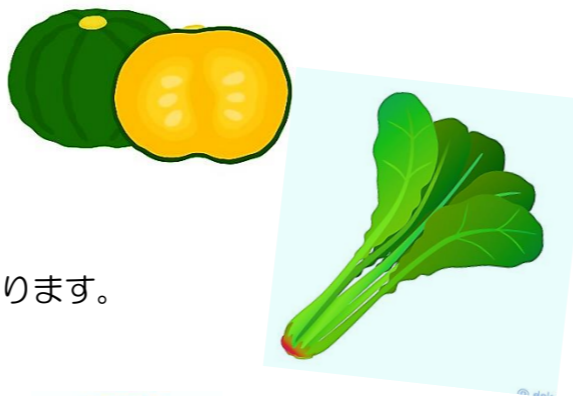
タンパク質

体の構成成分の材料になります。
体温を上げる作用が強く免疫力を高めます。
動物性タンパク質、植物性タンパク質の
どちらか片方ばかりに偏らないようにしましょう。



ビタミンA

目や皮膚、のどや鼻、消化管などの粘膜を健康に保ち、
外からの病原菌など異物の侵入を防ぎます。
水よりも油に溶けやすい性質のビタミンです。
油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。



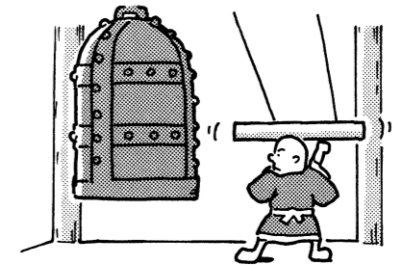
ビタミンC

白血球の動きを助け、免疫力を維持します。
タンパク質の1種であるコラーゲンの合成に必要です。
コラーゲンが不足すると血管が脆くなり、出血しやすくなります。
人間の体内では合成できないビタミンです、
野菜や果物からしっかり補給しましょう。



おおみそか 大晦日と年越しそば

一年の最後の日「大晦日(おおみそか)」。
この大晦日には年越しそばを食べる習慣があります。
これは、「そばのように細く長く生きて、家が末永く続くように」
あるいは、切れやすいそばのように
「1年の災いや苦勞と縁が切れるように」
という願いが込められているそうです。



また、昔、金銀を扱う職人さんが、
飛び散った金や銀の粉を集めるために
練ったそば粉を使ったことから
「財を築く」という縁起かつぎとも言われます。

みなさんはどんな思いを込めて
年越しそばを食べるのでしょうか？



～12月の給食のお休み～

- 5日(月)、6日(火)、7日(水)、8日(木)
3年生研修旅行
1年生、2年生はお弁当を持参して下さい
- 9日(金) 3年生研修旅行後の休業日
1年生、2年生はお弁当を持参して下さい

