



# 給食だより

令和5年12月  
河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。風邪等ひかず、楽しい年末年始を過ごせるように、栄養のバランスに気を付け、夜は早めに休むことを心掛け、寒い冬を乗り越えましょう。

## 冬を元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

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。

**ん** のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



### やまなしの食 ~おつけだんご~

おつけだんごは、大月市の郷土料理です。大月市には、「大月桃太郎伝説」があり、これが料理として伝えられたという説があります。みそしるの別称である「おみおつけ」と団子から名付けられた説と、「大月」の団子という説など、様々な由来があります。

おつけだんごは、煮干しのだしで地元の旬の野菜と小麦粉で作った団子を入れ、みそ味や醤油・塩などの味付けをして食べる郷土料理です。からだが温まる一品です。

\*参考レシピ\*

小麦粉300g・水200cc をスプーンで混ぜて生地をまとめます。みそ汁を作る要領で、煮干しのだし汁で野菜を煮ながら、スプーンで団子状にして少しずつ入れて、火を通してから、みそで味付けをします。



給食指導  
目 標

冬の食生活と健康について考えよう

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。

エース  
ビタミンACEとDで冬を元気に!

ビタミンA  
(カロテン)



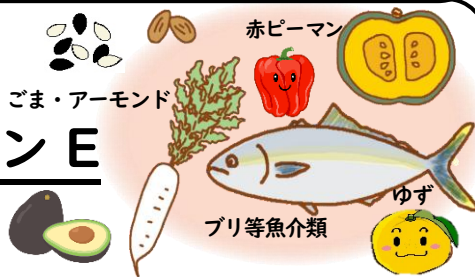
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどの柑橘類、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)・ほうれんそう等色の濃い野菜に多く含まれています。

ビタミンC



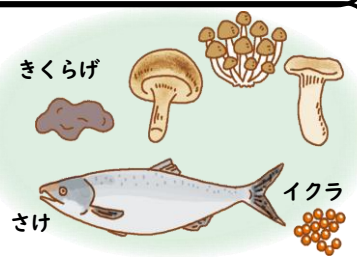
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけではなく、野菜や芋にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、若返りのビタミンといわれています。動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあります。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

にんじんのお話……なんで毎日入っているの? 栄養豊富なにんじんは給食に欠かせない野菜です。

① みんなの体の中に入ると

わたしはにんじん! チャームポイントには鮮やかなオレンジ色

「このオレンジ色は「カロテン」といって

あたたかい土の中で育つよ

②

ビタミンAに化身するんだ! そして…

③ ひふをじょうぶにしたり

カゼなどのウイルスから体を守るよ

目の調子をよくしたり

④ だから

毎日食べてね