



給食だより

令和7年12月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いと食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

冬の食生活～10のポイント

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| た (食) すぎに気をつけよう | の (飲) み物は甘くない物を選ぼう | し っかり手を洗ってから食事をしよう | い ち(1)日3食、規則正しく食べよう 朝 昼 夕 |
| | | | |
| ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう | ゆ っくりよくかんで食べよう | や さい(野菜)をたっぷり食べよう | す すんで、おうち人のお手伝いをしよう |
| | | | |
| み んなで食卓を囲む機会をつくろう | を (お) やつは時間と量を決めてとろう | —以上のことを行って楽しい冬をお過ごしください。 | |
| | | | |



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



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づつ入れて、火を通してから、みそで味付けをします。

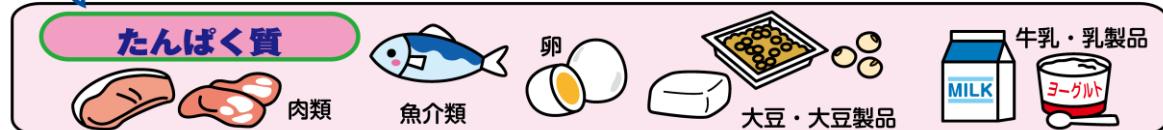


冬の食生活と健康について考えよう

体の抵抗力を高めるビタミンA・C・Eは冬においしい食べ物にたくさん含まれています。寒い冬を元気に乗り越えられるように、丈夫な体をつくるたんぱく質と強い抗酸化作用で体を守るACEをしっかり食べましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



冬野菜は免疫力を高める効果があります。お鍋にするのがおススメ!

強い抗酸化作用で体を守る



集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、**早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて**から取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、**よくかむこと**も重要です。スープやゼリー飲料だけで済ませずに、**主食とおかず(主菜・副菜・しる物)**を組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。そして、具沢山の野菜を入れたしる物で栄養を摂取することができます。

県内栄養
教諭の
朝食紹介



ならびかえクイズ



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。よいお年をお迎えください。