



# パクパクひろば 12月

厚木市立厚木小学校

平成 29 年 11 月 30 日

冬至を前にして、日暮れが早くなっていますね。壁のカレンダーは残り 1 枚になり、ついこの間始まったような気がする 2017 年もあと 1 か月で終わりです。

12 月は師走のあわただしい時期ですが、規則正しくバランスのよい食事を心がけ、健康に過ごしましょう。



## 冬を元気にのりきろう!!

冬は気温が低く乾燥した日が続くため、風邪やインフルエンザなどのウイルスが活発に活動し、感染する人が多くなります。また、従来は暑い季節に多いとされていた食中毒でも、最近では寒い季節のノロウイルスに注意が必要になってきました。

これからやってくる冬休み・年末年始を楽しく過ごすためにも、健康管理に気をくばり病気に負けない元気な体を作りましょう。

### ★しっかり手洗い

食事の前やトイレの後、外から帰った時など、せっけんでよく手を洗いましょう。寒い季節は手洗いもさっと済ませがちですが、感染予防のためには、まず、ていねいな手洗いが大切です。

### ★栄養バランスの良い食事

タンパク質やビタミン A、ビタミン C など、体の抵抗力を高める栄養素をバランス良く組み合わせてとりましょう。

たんぱく質を  
多く含む食品



ビタミン A (カロ  
テン) を多く含む食品



ビタミン C を  
多く含む食品



### ★規則正しい生活

早寝早起きと規則正しい食事を心がけ、寒くても適度な運動をして体を鍛えましょう。

## パクパクあつぎ産デー

5 日 (火) 神奈川県産の日

ねぎ・大根 (けんちん汁)

けんちん汁のねぎと大根は厚木市産、カマスのフライに使うカマスと、みかんゼリーのみかんは神奈川県産のものです。

18 日 (月)

ねぎ・大根 (ほうとう)

厚木市相川地区の農家の方が作ったものを使用します。

## ～12月の給食メニューから～

1 日 まめ豆みそ豆

ゆでた大豆と揚げた高野豆腐をみそで味付けしたものです。

4 日 大根カレー

今月は冬が旬の大根を使ったカレーを出します。

5 日 カマスのフライ

相模湾産のカマスをフライにします。



5 日 かぼちゃの甘煮

冬至にちなんだ料理です。

18 日 ほうとう

山梨県の郷土料理です。かぼちゃやにんじん、ねぎなどの野菜と平打ち麺を煮込んだ冬にピッタリの料理です。

