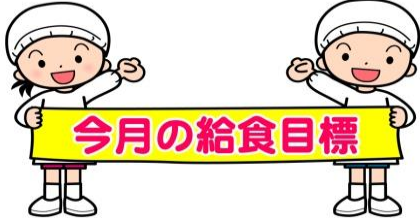


給食だより12月

浜松市立伊佐見小学校

平成30年12月

朝夕は寒さを感じる季節になりました。子供たちに元気に過ごしてもらうために、かぜには特に注意をし、毎日の生活習慣を整えてもらいたいと思います。学校でも、子供たちにウイルスに負けない抵抗力をつけるために栄養をしっかりとって体力をつけ、手洗いやうがいをきちんと行うよう声かけをしていきますので、御家庭でも声かけをよろしくお願いします。



かぜを予防する食べ物を知ろう

＜重点食品＞ 冬野菜

かぜが流行しやすい季節です。かぜを予防するには、寒さに対する抵抗力をつけるために良質のたんぱく質をとることが大切です。さらに、皮膚や粘膜からウイルスが侵入するのを防ぐためのビタミンAや、寒さのストレスに打ち勝つためのビタミンCを多く含む冬野菜やくだものを十分にとることが有効です。

今月の行事食（冬至）12/14（金）

冬至は一年中で一番昼が短く、夜が長い日です。昔からこの日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

本来夏が旬のかぼちゃをこの日に食べるのは、冬に不足しがちなビタミン類を保存が利くかぼちゃで補うようにしていた昔の人の知恵であると言われています。



郷土料理（徳島県）12/5（水）

徳島県は、那珂川、吉野川、四国山地、紀伊水道等の豊かな自然に恵まれており、鳴門海峡の渦潮や祖谷溪が有名です。産業では、なると金時やすだち等の農産物と養鶏が盛んです。

「おでんぶ」は、正月のおせちや新築の棟上げ式等の祝い膳として作られてきた徳島県の郷土料理です。



出世法師
直虎ちゃん

湖東中学校区 共通連載

浜松の地場産物を知ろう

だいこん



出世大名
家康くん

今年は浜松の地場産物をシリーズで紹介しています。

今月はだいこんです。だいこんは冬が旬の野菜で、浜松では三方原、花川・和地地区で多く栽培されています。浜松のだいこん栽培は、三方原台地でじゃがいも（馬鈴薯）の裏作として、漬物用のだいこんが作られたのが始まりだそうです。現在では、煮物やおでん、サラダなど調理用の品種が広い地域で栽培されています。



＊この連載は伊佐見小・和地小・湖東中の3校が連携して作成しています。