

令和6年

12月

# 給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。規則正しい生活をして、元気に冬を乗り切りましょう。葱・生姜・唐辛子などの野菜を活用すると体があたたまりますよ。

風邪やインフルエンザ・コロナウイルスなども流行しやすい時期です。手洗いやうがいを徹底し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## ビタミンACEで冬を元気に!

かぜの予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミン ACE を多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

**ビタミン A**  
(皮ふの粘膜を強くする)  
色の濃い野菜の他、レバーやうなぎ、たらなどにも多く含まれている。

**ビタミン C**  
(丈夫な体づくりに役立つ)  
果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

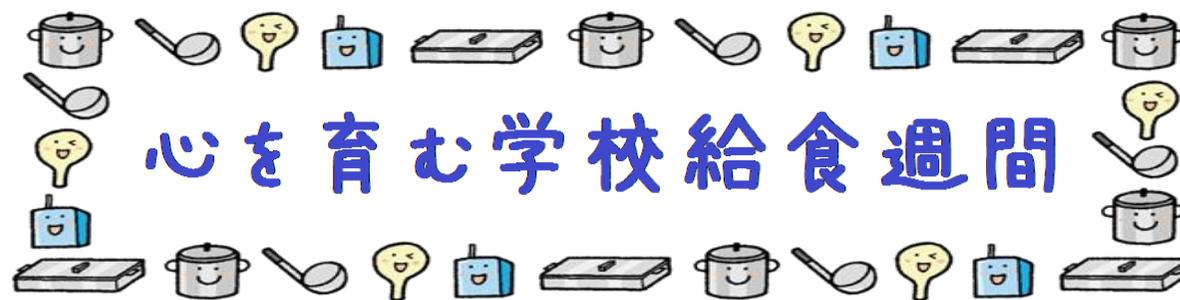
**ビタミン E**  
(血行をよくする)  
ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、すじこ、かぼちゃなどに多く含まれる。

**食事前の手洗い、そして疲れをためないための十分な睡眠も大切!**



### ラ・フランス給食 12/4 (水) ~12/6 (金)

南陽市より市内産のラ・フランスを頂きました。山形県を代表する果物、甘い香りととろけるような食感をお楽しみください。



## 心を育む学校給食週間

給食は生きた教材です。給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

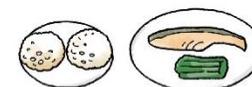
南陽市では、毎年12月第1週前後を「心を育む学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための活動をしています。

### 学校給食のはじまり



日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう



いただきます!

私の命を支えるために多くの動植物の命をいただいて、ありがとうございます。

料理を作るために走り回って食材を準備してくださり、ありがとうございます。



### 家族で給食について語り合ってみませんか



ご家庭でも、食育について関心を深める週間にしてみてもいいでしょうか? 昔の給食や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。お子さんの好きな献立など聞いたりして、家族団らんを楽しみましょう。

