

学校給食・食育だより
12月号 No.546

食でつなごう！笑顔と健康
食育 KOBE

今月の目標 ： 食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。冬が旬の食べ物を食べて、寒い冬を乗り越えましょう。１２月の給食には、**かぼちゃ**を使った**冬至**料理の「**かぼちゃのそぼろあんかけ**」「**ほうとう**」、冬野菜の**みずな**を使った「**さわにわん**」や、**だいこん**や**白菜など**を使った「**冬野菜のスープ**」「**野菜のクリームスープ**」など体が温まる汁物が登場します。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」は、**地**域で生**産**された地場産物を**地**域で**消**費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えると共に、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



★ベジタブルカレーの使用について★



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各校で常備しています。賞味期限の関係から、今月は給食で提供します。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



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(おっくう)になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧(ていねい)な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE





冬至は、１年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。昔は、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、「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！



◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ・みずな・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・ブロッコリー
神戸市産野菜
にんじん・白ねぎ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！