

令和3年12月号 食育フードシステム 給食だより

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。
今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月です。
風邪をひかずに、今年最後まで元気いっぱいにご過ごししましょう！！

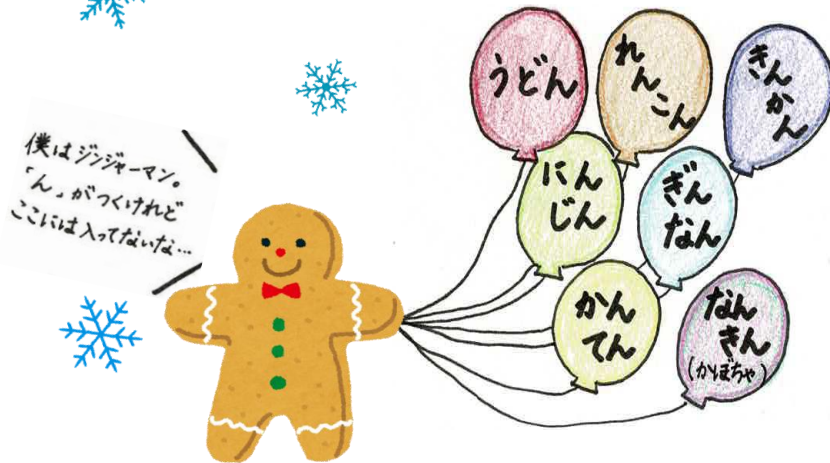
☆12月22日は冬至です☆

北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日。

冬至の日の日照時間を、太陽の位置が1年で最も高くなる夏至と比べると、
北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります！

冬至には **ん** のつくものを食べて『運』を呼ぼう！

～冬至の七種とは～



【12月の食材予定産地】

《野菜》もやし(福島) えのき(山形) 長ネギ(宮城)
《野菜》大根(千葉) きゅうり(宮城)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ササニシキ(宮城) ひとめぼれ(宮城)



12月はクリスマスに冬休み、大晦日など、たくさんの楽しいイベントが待っていますね。
一方で、気温もグンと下がり、免疫力が低下して風邪を引きやすくなる季節でもあります。
せっかくの楽しいイベントの前に風邪を引いてしまったら大変！！
予防するためにはどのような食生活を心がけたらいいでしょうか？

冬休み中の 食生活のポイント！	朝・昼・夕ごはんの リズムを乱さない ようにしましょう！	よく噛み ゆっくり味わって 食べよう！
おやつは 1日の量と 時間を 決めて 食べよう！	季節の野菜を食べよう！	好き嫌いをせず 色々な食材を食べて 寒さに負けない 体作りを！

●脳のエネルギーはブドウ糖です●

脳はどの臓器よりも多くのエネルギーを消費しており、1日に消費するエネルギーの約18%を占めています。主食と呼ばれるごはんやパンは体に入り消化されるとブドウ糖に分解されます。ブドウ糖が不足すると、集中力が欠け、ボーッとします。きちんと朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給しましょう！

～良いお年をお迎え下さい～



弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

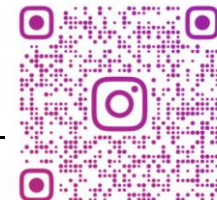
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社
公式Instagramが出ます。
フォローよろしくお願いします！！

