



12月 食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	



幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん
かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	かんてん
			うどん

かぜに負けない！ 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

なべ料理は肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます！

体も温まるよ



感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものを触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスや菌が気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



にんじんの色

わたしはにんじん！
チャームポイントが鮮やかなオレンジ色

「このオレンジ色は「カロチン」といって

みんなの体の中に入るよ

ビタミンAに変身するんだ！
そして...

目を調子よくしたり

ひんぷをしようぶにしたり

カゼなどのウイルスから体を守るよ

だからわたしはみんなに大人気！！

えいようほうふ 栄養豊富なにんじんは、きゅうしよくか 給食に欠かせない野菜です。