

# たのしいきゅうしよく

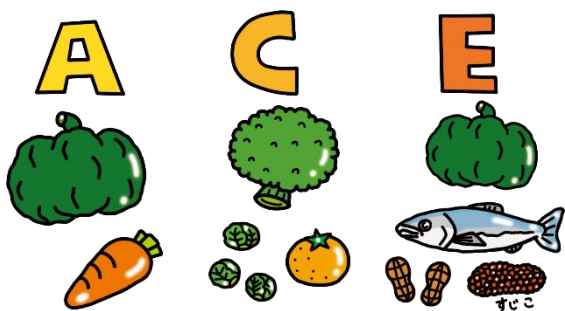


令和4年12月  
川島町学校給食センター  
給食だより8号

寒くなるとかぜを引いたり、体調を崩しやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作るためには、好きなものばかり食べるのではなく、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## かぜに負けない体をつくろう

**ビタミンACEで抵抗力をつけよう！**



粘膜を強くして、抵抗力を高めるのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

**体をあたためよう！**



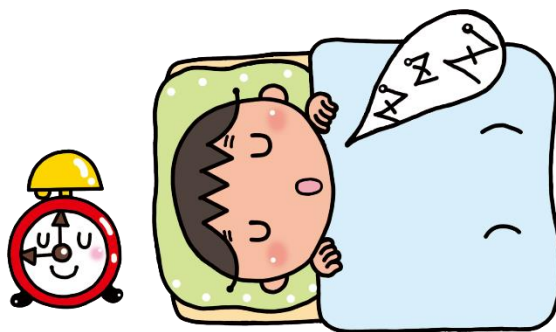
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

**食事の前の手洗いを忘れずに！**



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないことです。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで丁寧に洗いましょう。

**規則正しい生活が一番！**



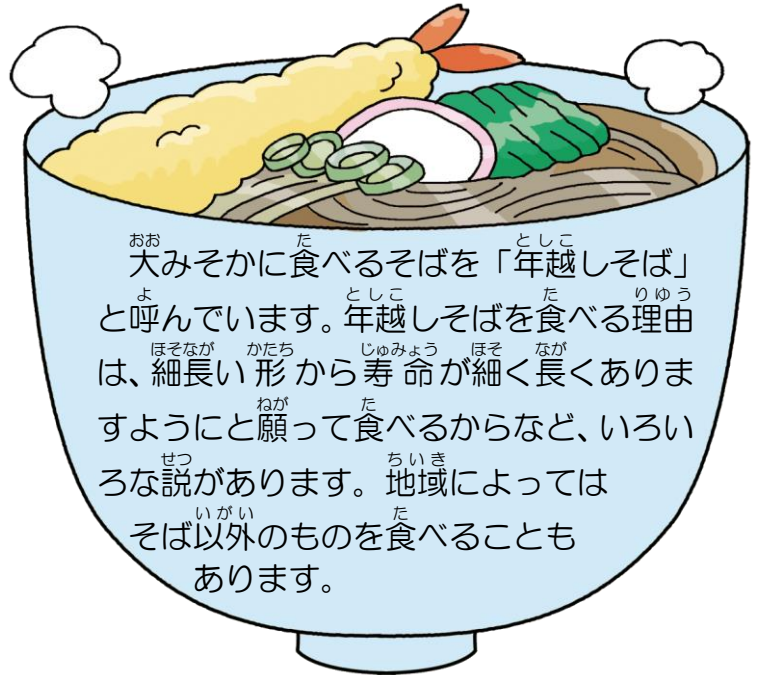
疲れがたまると体の抵抗力が低くなります。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

# 知っていますか？12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として行事食が伝わっています。



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられています。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

## 冬に美味しい野菜を食べよう



### 12月の給食では冬野菜をたくさん使用します！

- 1日 (木) ブロッコリーのシチュー
- 6日 (火) 江戸菜のオイスターソース炒め
- 7日 (水) かきたま汁
- 15日 (木) 冬野菜のポトフ
- 19日 (月) 白菜のおかかあえ



他にも様々な料理に冬野菜が入っているので、見つけてみてくださいね。

※このおたよりは不要になりましたら雑紙（紙・布の収集日）として資源化できます。