



令和 7 年 11 月 28 日

羽咋市学校給食共同調理場

## 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、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品  
MILK



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミン A



にんじん



ほうれん草

レバー

うなぎ

#### ビタミン C



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミン E



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、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、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「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！

#### なんきん (かぼちゃ)



#### にんじん



#### れんこん



#### かんてん



#### きんかん



#### ぎんなん



#### うんどん (うどん)



\* 12月22日の給食は、冬至にちなんだ献立となっています。お楽しみに♪

### 今月の 羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） さつまいも チンゲン菜

大根 ねぎ

を使ってます





—