



# いただきます12月号

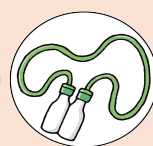


R7.Dec 白山市立美川中学校

今年度は、いつもより早くインフルエンザやかぜが流行しています。かぜの予防を心がけ寒さに負けない丈夫な体で今年最後の月を元気に過ごしましょう。



## 食習慣で かぜ予防！



かぜを予防するには、「うがい・手洗い」、「バランスよい食事」「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけることが大切です。

### たんぱく質で抵抗力 UP

たんぱく質は免疫物質を作る原料となり、筋肉や血液の材料になります。体力や抵抗力を高めるために、日頃から十分に摂取しましょう！



魚類



肉類



卵



豆製品

### 炭水化物・脂質で体温 KEEP

炭水化物は、主に、脳や体を動かすエネルギーの素になる栄養素です。脂質は少量で大きなエネルギー源となり、皮下に蓄えられた体温を維持する役割があります。



ごはん



パン



バター

### ビタミンでウイルス BLOCK

ビタミンは体の調子を調える働きがあります。ビタミンAは細菌に対する抵抗力をつけます。ビタミンCは抵抗力を高め、ウイルスの侵入を防ぎます。



ブロッコリー



キャベツ



みかん



かぼちゃ



にんじん

### 冬至とかぜ予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜が長い日です。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たことから、柚子湯で身を清め、邪気を祓う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

#### ◇23日…冬至の献立

給食ではゆず風味のみそ汁、かぼちゃ(なんきん)と小豆のカップケーキで健康を願います。



### 12月の給食より



#### ◇12日…お話給食

##### 「はらぺこあおむし」



世界中で愛されている「はらぺこあおむし」の絵本。一度は読んだことがあるのではないのでしょうか？小さなあおむしが 美味しい食べ物をたくさん食べて 美しいチョウになるお話です。

給食では絵本に出てくる食べ物が登場します。

#### ◇8日…世界のジオパーク給食

##### 阿蘇ユネスコジオパーク(熊本県)

阿蘇火山でみられる巨大なカルデラは、数十万年にわたる火山活動でできました。阿蘇山は現在も活動を続ける活火山で噴煙が上がる姿を間近で見ることができます。

給食では、熊本県の郷土料理の太平燕<sup>タイピーエン</sup>が登場します。太平燕とは、肉、魚介、野菜などを春雨とあわせた具だくさんのスープです。仕上げに揚げたゆで卵をのせるのが定番です。

#### ◆15日～19日は、白山市で有機農業により栽培されたコシヒカリが提供されます。



白山手取川ジオパーク  
イメージキャラクター  
「ゆきママとしずくちゃん」

有機農業とは、化学肥料や農薬を用いない、農業の形態です。有機農法、有機栽培、オーガニック農法とも呼ばれます。有機農業は、化学肥料や農薬を用いた農業と比較して手間がかかります。味わって食べてください。