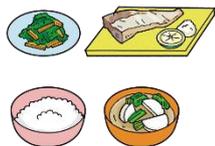


# 12月 給食だより



令和5年12月  
 かほく市第2学校給食センター  
 所長：竹本 武  
 栄養士：坂井雅代 刈本杏子

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。



## 栄養バランスを考えた食事で

## 寒さに負けない体をつくろう!

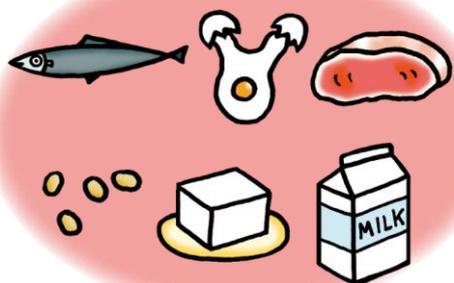


丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
 負けない抵抗力を  
 つけよう!  
 (ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
 つけよう!(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
 ただしとりすぎには注意しましょう。

## 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。

