



# 給食だより 12月

令和最初の年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。



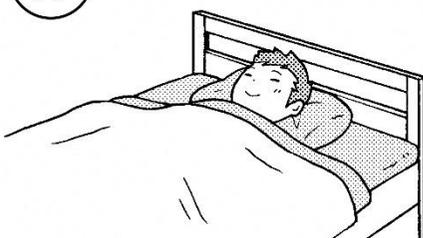
## かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

### 食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

### 休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

### 手 洗い・うがいを



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

### 運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくりだそう！

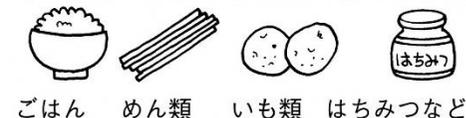
今年のかぜをひきたくないよ。うがいすればいいのかな？

## かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいの？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつか食べ物

冬至に「んがつか」食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

## ☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンA~

ビタミンAは、動物性食品に含まれるレチノールや、植物性食品に含まれるβカロテンなどを体内でビタミンAに変化させたものです。ビタミンAは、目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAが不足すると皮膚や粘膜の乾燥や角質化がおこり、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まって感染症にかかりやすくなります。これからの季節には、特に大切なビタミンですね。

油と一緒にとると吸収率UP!



~ビタミンAとして働く成分を多く含む食品~  
【レバー・うなぎ・たまご・緑黄色野菜など】

## ~12月給食献立より~

## かぼちゃのそぼろあん

《材料(4人分)》

- 合いびき肉.....80g
- サラダ油.....小さじ2/3
- しょうが.....2g
- かぼちゃ.....200g
- こんにやく.....100g
- いんげん.....20g
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....小さじ2/3
- 料理酒.....小さじ2/3
- だし汁.....適量
- 片栗粉.....小さじ2/3

《作り方》

- しょうがはすりおろして汁をしぼっておく。かぼちゃはとこんにやくは食べやすい大きさに角切りする。こんにやくはゆでておく。いんげんは3cmに切り、ゆでておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、合いびき肉にしょうが汁を入れて炒める。こんにやくと、だし汁、調味料を入れて煮る。
- かぼちゃを入れ、コトコトと静かに煮る。いんげんを加えて、片栗粉でとろみをつける。