

いただきます!



# いただきます12月号

ぐちそうさま!



R6.Dec 白山市立鳥越中学校

今年のカレンダーも最後の一枚になり、寒さも一段と増してきました。寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜの予防を心がげ寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。

今年のかぜをひきま宣言!

## かぜに負けない! 体づくり

免疫力アップ!



かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけることが大切です。

### 「かぜ」をひくのはなぜ?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



## 免疫力を高めるビタミンA C E



### ビタミンA

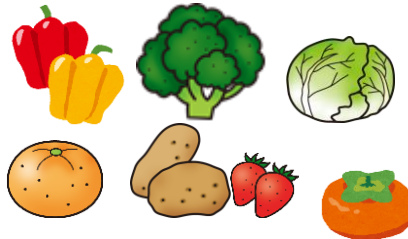
皮膚や粘膜を強くして、**ウイルスの侵入防止!!**



緑黄色野菜に多く含まれています

### ビタミンC

体の免疫力を高め、体内に入ってきた**ウイルスと戦います。**



野菜、いも、果物に多く含まれています

### ビタミンE

血液の流れを良くして、**体を温めます。**



ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています

いずれも強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上に役立ちます。3つを一緒に摂取することでお互いの働きを高め合い、さらに高い効果を得ることができます

## 朝食を食べて体を温めましょう

体温が1度上がると免疫力が3~5倍に上昇すると言われています。1日で最も体温が低いのが朝です。朝食にスープ、みそ汁などの温かい食べ物を食べ、体の冷えを積極的に解消することが大切です。



## 冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至は昔から、食べ物を通じて無病息災を願う日とされかぼちゃなどを食べるたり、ゆず風呂に入る風習があります。

### ◇20日…冬至の献立

給食では、ゆず風味のはりはり漬け、かぼちゃのみそ汁が登場します。

みなさんが風邪をひかないように献立を取り入れました。残さず食べてくださいね。



## 12月の給食より

◇19日…世界ユネスコジオパーク給食



### 「洞爺湖有珠山ジオパーク(北海道)」

約11万年前の巨大噴火でできた洞爺湖、今も火山活動が続く有珠山。この歴史や地形、防災教育などが評価され、日本で最初の「世界ジオパーク」に認定されました。給食では、エスカロップとどさんこ汁が登場します。