

12月 給食だより



令和2年12月

津幡中学校長 井上 勝文

栄養教諭 小鹿山久美

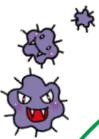
今年も残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前の石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。



免疫力を高めよう!

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること!また、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

食生活で心がけたいこと



野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養素が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。



みそ汁1杯で 医者いらす!



朝食の具だくさんのみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



よくかんで食べる



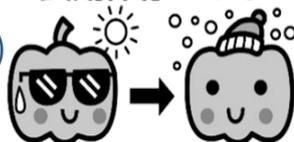
消化がよくなるだけでなく、だ液で歯や口内をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。



冬至に「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?



長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富です。また、お腹の調子をよくする食物繊維も多く含まれています。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくとされており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。