

# 12月 給食だより



昭和村のHPからカラー版  
を見ることができます

昭和村学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝夕のひえこみがいっそうきびしくなりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。日頃からの予防を意識するようにしましょう。

## 12月の目標

寒さに負けない食事をしよう！



しっかり食べて冬の健康を守ろう！

寒くなると空気の乾燥によりウイルスなどが活発になりますので次のことに気をつけましょう。

1. 手洗いやうがいなどの衛生面に気をつけましょう。
2. 栄養バランスのとれた食事を摂って体力をつけましょう。



## 冬の健康を守る栄養と料理

### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA！

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあり、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に多く含まれます。



### ○野菜いため

緑黄色野菜を油で炒め、あたたかいうちに食べるといいです。ビタミンAは脂質と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。



### ○ナムル

ほうれん草や小松菜などをゆでて、ごま油やごまと一緒に、ナムルがおすすめです。

野菜もゆでることで多くの量が食べられます。



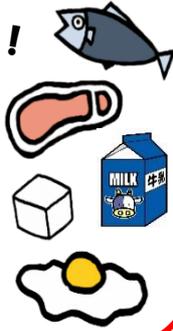
### 体を温める脂質！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをつくり、体を温めます。



**からだ つよ 体を強くするたんぱく質!**

さかな にく 魚 や肉などのたんぱく質は、ち ちんにく 血や筋肉のもとになり、さむさ まま 寒さに負けない強い体をつくれます。



- たまごスープ
- ホットミルク

あたたかい汁ものや飲みもので、ひ 冷える体をあたためましょう。



**ていじょうよく たか 抵抗力を高めるビタミンC!**

ビタミンCは、くだもの 果物や やさい 野菜、いも類に多く含まれています。



- 鍋もの
- 季節の果物

ビタミンCは、ねつ よわく みず 熱に弱く水にとけ出しやすいので汁まで食べる鍋ものがおすすめです。

くだもの まいにち 果物は毎日、食べられるといいですね。



さむ ふゆ ま 寒い冬に負けない体づくりを意識してみましょう。

**ふゆやすみ しょくせいかつ 冬休みの食生活について**

二学期がもうすぐ終わります。運動会にはじまり、旅行、音楽祭などいろいろな行事を体験しました。給食では、しっかり食べられるクラス、じょうずに配膳や片付けができるクラスが増えました。冬休み中は、次のことに気をつけて、元気に新学期が迎えられるようにしましょう。

**★冬休みを元気に過ごすためのポイント★**



<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

きんねん 家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減り、伝統行事に触れることも少なくなっています。あたらしい 1 年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に、伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

