



12月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

12月は1年間の中で最も日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さや空気の乾燥から、かぜをひきやすくなっています。十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとって、かぜを予防しましょう。

12月の目標

寒さに負けない食事をとろう

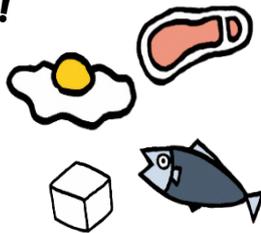


寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、次のポイントに注意しましょう。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、たまご、大豆、大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



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阻止します。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、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。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付着しています。手洗いをしないで食事をすると、食べものと一緒にウイルスが体内に侵入します。せっけんを使ったていねいな手洗いでウイルスを流し落としてから食事をしましょう。



免疫力を高めよう！

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。

この免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活習慣が乱れると、

免疫力は低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなるといわれています。

さまざまな行事がある冬休み、生活習慣が乱れないよう、気をつけて過ごしましょう。



めんえきりよく たか しょくじ くふう
免疫力を高める食事の工夫

あさ きん
朝のくだものは金!



さむいときにたくさん必要と
 なるビタミン C をくだもの
 で積極的に補いませう!
 朝食に取り入れるのが
 オススメです!

く しょくじ しる
**具たくさんみそ汁で
 医者いらず!**



やさしい 野菜をたくさん食
 べることができる具
 たくさんみそ汁は、
 栄養バランスのとれた
 食事への近道です!
 体も温めてくれます。

しょくもつ しょくざい ほっこうしょくひん
**食物せんいたつぷりの
 食材や発酵食品などで
 腸内環境を整えよう!**



腸内を健康に保つと
 免疫力が UP します!
 野菜・きのこ・海そう・
 乳製品・発酵食品を
 積極的に食べましよう!

よいかもう!



よいかむと消化がよくな
 るだけでなく、リラックス
 効果や、唾液の解毒
 効果が得られます!

ぎょうじしょく たの
行事食を楽しもう!

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔から大切にされてきました。

行事のいわれや、行事食に込められたおもい、家庭の味や地域ならではの料理など、日本の大切な行事食の良さを見直してみましよう!

おお
大みそか



とし こ
**年越し
 そば**



そばの細く長い形に
 ちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が
 金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちな
 んで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそば
 にはさまざまな由来があります。別名で、みそか
 そば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そ
 ば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
 何と呼びますか?

しょう がつ
正月

りょう り
おせち料理



もともとは歳神様へ
 お供えしたものを家族で
 いただく「直会」と呼ばれる食事だったもの
 が、豪華な重箱料理になりました。新年の
 幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰
 められます。

そう に
お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方で
 は角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち
 入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があり
 ます。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうに
 関東風雑煮



かんさいふうぞうに
 関西風雑煮