



月目標：寒さに負けない食事をしよう

Table with columns for date, main dish, milk, side dish, red foods, green foods, yellow foods, and nutrition. Rows include dates from 1st to 24th, with special days like Christmas and Winter Solstice.



※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

12月

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
さむま 寒さに負けない
しょくじ 食事をしよう

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

寒さの厳しいこの季節は体調を崩す人が増える時期です。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をと

り、インフルエンザや風邪などへの予防をしていきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

ビタミンA

皮膚やのど、鼻のねん膜を正常に保ち、感染症を防ぎます。

油に溶けやすいため、油で炒めたり、サラダにドレッシングや、マヨネーズをかけたりすると吸収率が良くなります。

寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンC

体内でコラーゲンを作るために働きます。コラーゲンが細胞同士をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。

全身の血液の流れをよくし、免疫力を高めてくれます。

ビタミンE

血行の流れがよくなることで、体の冷えを予防し、寒さに対する抵抗力が高まります。

手洗いを見直そう！

外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後は忘れずに…

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「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！

ビタミンC、β-カロテン

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。

「ん」がつく！

冬に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。

風邪に負けない体づくり（こんな症状の時どうする？）

夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。手洗いうがいも忘れずに。毎日の心がけが風邪の予防に効果的です。

★風邪のひきはじめ



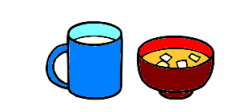
鍋物など体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めに摂りましょう。

★のどが痛むとき



のどに刺激を与えないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものは控えましょう。よく煮込んだるもの、のどごしの良いもの（ゼリーなど）を摂りましょう。

★熱があるとき



体の中の栄養や水分が失われるので、栄養たっぷりのスープや飲み物で、こまめに水分補給することが大切です。食事は消化の良いもので体に負担をかけないように心がけましょう。

給食センターのホームページはコチラから。

