

# 食育だより 12月号

北栄町学校給食センター



## さむ ま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう

12月は空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる体調不良などが起こりやすくなる季節です。体の免疫力が低下していると、いろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて毎日元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、手洗い、うがいを習慣づけましょう。

### さむ ま からだ せいかつ 寒さに負けない体をつくる生活のポイント

<p><b>栄養バランスの良い食事</b></p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずにしましょう。</p>

### よぼう えいようそ た もの かぜ予防にといたい栄養素と食べ物

#### じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる

**たんぱく質**

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

#### つよ こうさん か さよう からだ まも 強い抗酸化作用で体を守る

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド</p>
---	--	---



「冬至」とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に再び日が長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。

12月22日(月)冬至献立

- ごはん
- 牛乳
- かぼちゃのミートチーズ焼き
- あったかポトフ
- ゆずの香りサラダ



### ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく ぶ き かい 年末年始は、行事食に触れる機会に！

近年、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始はご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみはいかがでしょうか。

おお みそ か がつ にち  
**大晦日** (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。



としこ 年越しそば

しょう がつ がつついたち  
**正月** (1月1日～)

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



新しい年に「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて

新年のお祝いをします。おせちは一つひとつの食材に、様々な願いが込められています。



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。