

# 食育だより 12月号

北栄町学校給食センター



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。

## 寒さに負けない体をつくる生活のポイント



## かぜ予防にといたい栄養素と食べ物



## さむ 寒さに負けない食事をしよう



「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

## 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てはいかがでしょうか。



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。



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。