

# 12月給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。かぜなどひかないように元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆



大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

#### ビタミンC



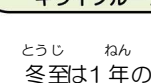
ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

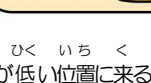
#### ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



アーモンド



かぼちゃ（なんきん）

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこと、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

せっけんをつ 汚れの残りや 流水でしっかりと洗い  
け、手をこす すい部分は念 流し、清潔なタオルなど  
るように洗い 入りに。 で水分を拭き取りましょ  
う。



### 「ほうれんそう」のお話し

給食に欠かせない「ほうれんそう」は1年中お店で購入できますが夏と冬の「ほうれんそう」では、栄養成分に差があります。夏の「ほうれんそう」より、旬の時期にとれた冬の「ほうれんそう」の方がビタミンCは3倍多くなります。植物は寒くなると寒さに耐えるため糖分などの濃度を高めて凍りにくくする性質があります。このため、糖やビタミンCが増えて、よりおいしくなるのです。冬が旬の「ほうれんそう」は甘くておいしいので、ぜひ食べてみてください。



### 年越しそば



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。