

きゅうしょく 給食だより 12月号

令和3年12月
大阪府立東淀川支援学校

今年も残すところあとひと月、1年を締めくくる月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなりましたね。日ごとに寒さが増し、空気が乾燥するこの季節は、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、引き続き新型コロナウイルスによる感染症への注意も必要ですね。

クリスマスやお正月などイベントがたくさん待っている冬休みを元気に迎えられるように、規則正しい生活を送り、ウイルスに負けないからだをつくりましょう。

ウイルスに負けないからだをつくらう

人のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、



じゅうぶん すいみん
十分な「睡眠」



てきど うんどう
適度な「運動」



しょうじ
バランスのよい「食事」

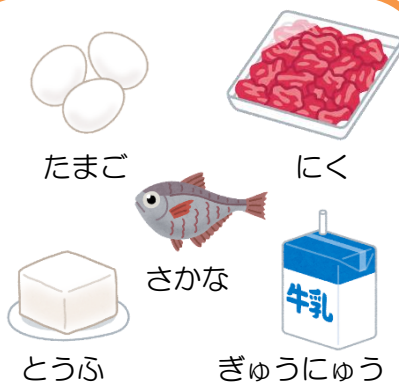
たいせつ
が大切です。

1日3食のバランスのよい食事が基本！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3食とるように心がけましょう。

また、ウイルスに負けないためのおすすめの食べ物を紹介します。日ごろの食事に積極的に取り入れてみてください。

たんぱく質



カロテン・ビタミンA



ビタミンC



ウイルスに抵抗する力をつけます。 ウイルスの侵入を防ぎます。 ウイルスに抵抗する力を強めます。

ことし がつ にち とうじ 今年は12月22日が冬至です

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。昔から、やがて来る本格的な寒さに備えて、栄養価の高いかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂「ゆず湯」に入ってから体を温めたりする習慣があります。



★かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃの実はオレンジ色は「カロテン」という色素で、体内でビタミンAになります。ビタミンAには、皮膚を乾燥から防いだり、鼻やのどの粘膜を強くして風邪を予防したりする効果があります。



かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれているので、腸の掃除をして、便通をよくしてくれる効果があります。

★どうして冬至にかぼちゃを食べるようになったの？

かぼちゃの旬は夏ですが、なぜ冬至にかぼちゃを食べられるようになったのでしょうか。1年中野菜が豊富に食べられる現代と違って、昔は緑黄色野菜を冬場に食べることは簡単ではありませんでした。しかし、かぼちゃは保存がきき、夏に収穫したかぼちゃを冬までとっておくことができるので、厳しい冬を乗り切るために、栄養価が高いかぼちゃが食べられるようになりました。



★冬至に食べると縁起のよい食べ物は？

また、冬至には「運盛り」といって、「ん」のつくものを食べると縁起がよいとされてきました。名前の中に2つ「ん」がある食べ物は、運を呼び込むと言われています。



にんじん



なんきん



れんこん



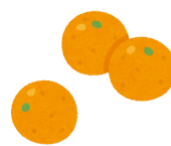
ぎんなん



うどん



かんてん



きんかん

(かぼちゃの別の呼び名)

(うどんの別の呼び名)