

きゅうしょく がつごう  
**給食だより 12月号**

令和6年12月  
 大阪府立堺聴覚支援学校

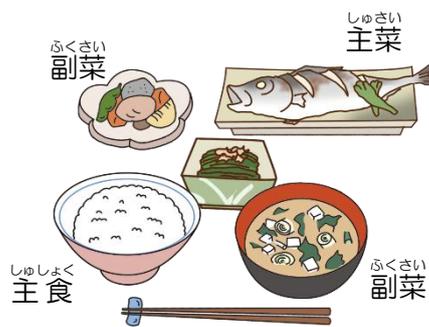
今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも本格的になってきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、基本的な手洗いやうがい大切です。また、抵抗力を高めるたんぱく質や免疫力を高めるビタミンなどを取り入れて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

**寒さに負けない体をつくる3原則**



**1日3食のバランスのよい食事をしよう**

栄養バランスが偏った食事を続けると体の免疫力や抵抗力が低下します。朝・昼・夜の3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。



＜体の免疫力・抵抗力を高める食べ物＞

たんぱく質



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整います



カロテン・ビタミンA



ビタミンC



# とうじ 冬至

ことし かつ にち  
～今年は12月21日です～



とうじ ねん なか ひる みじか よる なが ひ  
冬至は1年の中で、もっとも昼が短く、夜が長い日です。

ふゆ ほんかくてき さむ そな えいようか たか た  
冬の本格的な寒さに備えて、栄養価の高いかぼちゃを食べて  
けんこうを願ったり、お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って、  
からだ あたた じゅうかん  
体を温める習慣があります。



かぼちゃの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は皮膚を乾燥から防いだり、  
鼻やのどの粘膜を健康にする働きがあります。

とうじ には「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。特に、  
なまえ なか 「ん」が2つ入っている食べ物は運を呼び込むといわれています。



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)

## ふゆやさい た 冬野菜を食べよう！

ふゆ しゅん むか ふゆやさい はくさい だいこん そう  
冬に旬を迎える冬野菜には、白菜や大根、ほうれん草など  
があります。寒さで凍ることがないように水分量が少なく、  
さいぼう とう たくわ  
細胞に糖を蓄えやすくなります。そのため、甘くておいし  
いと感じます。野菜の栄養が溶け出す煮物や鍋料理、スープ  
などの温かい料理に使用して、体の中から温まりましょ  
う。

