

# 12月給食だより

北空知圏学校給食センター

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、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。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷりで、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。



今年は12月22日

## 12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌だしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

### 肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に!



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1皿に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

### なべでたっぷり 野菜をとろう!



冬においしい鍋は、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物繊維たっぷりの食材も利用してヘルシーな鍋にしましょう。

### 野菜は体の おそうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質（ミネラル）は体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維はあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

### くだものも 利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物繊維が豊富です。特にみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物繊維をよりたくさん摂ることができます。

## もうすぐ冬休み! 食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう



食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

