

12月食育だより



大潟村学校給食共同調理場

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥しています。インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎など感染症が、広まりやすくなります。感染症から身を守るため、石けんを使っの丁寧な手洗いとうがいをする事が大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって免疫力を高め、感染症にかからな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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

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

油

サケ

アーモンド



今年の冬至は
12月22日

冬至は、一年で昼が一番短くなる日です。この日から、昼が長くなることから、ゆず湯で体を清めたり、悪い物を追い払うために小豆を食べたり、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

