

12月 食育だより



大潟村学校給食共同調理場

さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

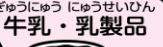
朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥しています。インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎など感染症が、広まりやすくなります。感染症から身を守るため、石けんを使っての丁寧な手洗いとうがいをすることが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとて免疫力を高め、感染症にかられない丈夫な体をつくりましょう。



かぜ よ ぼう 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよ ごう さん か さ よう からだ まも 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



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



うんどん
(うどん)

