

# 12月給食たより

令和4年12月号

桜川市学校給食センター



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防の第一鉄則は、石けんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、トイレの後、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

### 手洗いを直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

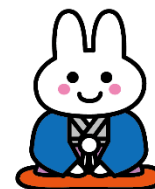
| ビタミンA                       | ビタミンC                            | ビタミンE                        |
|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる       | 野菜、果物、いも類に多く含まれる                 | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる    |
| <br>ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎ | <br>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイ、じゃがいも | <br>ひまわり油、アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、鮭 |

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



## 冬休みの食生活について

クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



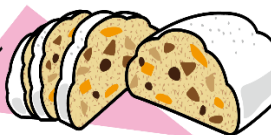
## 行事食に触れる機会にしよう！



クリスマス  
プディング  
(イギリス)



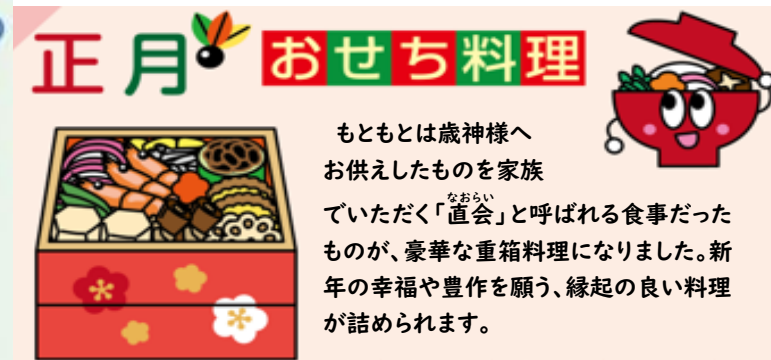
シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

