

# 給食だより12月



空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすくなります。そのため、毎日元気に過ごすためには、手洗いやうがいをすることはもちろん、十分な栄養をとることが大切です。毎日バランスの良い食事を心がけ、風邪に負けない体づくりをしましょう！

## ＜風邪に負けない体をつくろう！＞

### 【たんぱく質】

筋肉のもとになり、健康な体を維持して感染症に対する抵抗をつける。

肉類・魚類  
・卵・豆類など



### 【ビタミンA】

皮膚や喉、鼻の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐ。

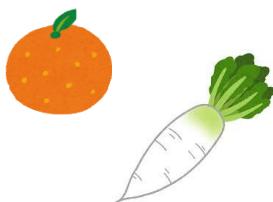
緑黄色野菜  
・うなぎ・レバーなど



### 【ビタミンC】

血管を丈夫にし、風邪に対する抵抗力を強める効果がある。

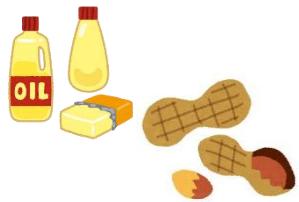
みかん・いちご  
・キャベツ・大根など



### 【脂質】

少しの量で沢山のエネルギーを作り、体を温める。

油・バター  
・落花生など



### ＜12月22日（月）は冬至＞

冬至とは、一年で最も昼の時間が短くなる日のことです。冬至はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。なぜかといえば、ゆずには体を温める作用があり、かぼちゃは長期保存ができるうえに栄養を沢山含んでいるからです。厳しい寒さを乗り越えるために昔から受け継がれてきた知恵ですね。

みなさんもかぼちゃを食べ、柚子湯に入って、風邪を予防しましょう。



### ＜リクエスト給食の結果発表！＞

毎年3年生に、もう一度食べたい給食のアンケートを取り、リクエストが多かったベスト3のメニューを3学期の給食に出しています。

お楽しみに！！

1	お米のタルト
2	きな粉揚げパン
3	鶏の唐揚げ

※ランク外

チキン南蛮、鶏肉のねぎソース、冷やし中華、チリコンカン、和三盆揚げパンなど