



## 給食だより 12月

今年も残すところ1ヶ月となりました。空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには、バランスのよい食事を摂ることや、手洗い・うがいをしてウイルスの侵入を防ぐことが大切です。その他にも、睡眠、適度な運動を心がけ、丈夫な体をつくるようにしましょう。

### <風邪の予防に効果的な栄養素>

栄養素	効果	食材
たんぱく質	基礎体力をつける	魚、肉、卵、大豆製品 など
ビタミンA	喉や鼻の粘膜を保護する	にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー など
ビタミンC	免疫力を高める	ピーマン、ブロッコリー、キウイ、レモン など

### <もし風邪をひいてしまったら?>

- ① エネルギーを補給する → 熱があって体力を消耗している時は、消化の良いおかゆや、柔らかく煮た野菜スープなどを食べるようにしましょう。
- ② 胃腸にやさしい食事を摂る → 風邪により胃腸機能が低下しやすくなるため、刺激物や油の多い料理を避けましょう。
- ③ 水分を補給する → 発熱により汗をかき水分やミネラルが失われるため、ミネラルを含んだスポーツ飲料や麦茶などをこまめに摂るようにしましょう。

### 12月22日(金)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。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。

また、緑黄色野菜であるかぼちゃには、ビタミンAが豊富に含まれているので、風邪の予防にも効果があります。

22日はゆず湯に入ってみるなど、冬至ならではの風習を楽しんでみませんか？



### ☆リクエストアンケートの結果発表☆

毎年3年生に好きな給食のアンケートを取り、リクエストの多かったベスト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位 きな粉揚げパン

2位 お米のタルト

3位 唐揚げ  
海藻サラダ