

食育だより 12月

令和5年12月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>冬が旬の野菜や果物</p>

知っていますか 12月の食文化

12月は一年の最後を締めくくる月として、さまざまは行事食が伝わっています。

<p>冬至かぼちゃ</p> <p>冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。</p>	<p>年越しそば</p> <p>大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。</p>	<p>おせち料理</p> <p>新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よるこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。</p>
---	--	--

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

<p>手洗いを見直そう!</p> <p>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!</p>	<p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p>	<p>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。</p>
---	---------------------------------	---------------------------------------

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

<p>ビタミンA(カロテン)</p> <p>体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。</p>
<p>ビタミンE</p> <p>血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p>	<p>ビタミンD</p> <p>丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。</p>