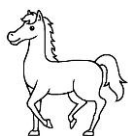
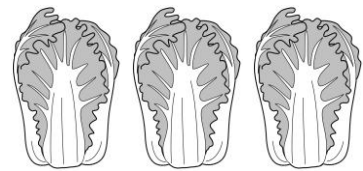


給食だより

12月

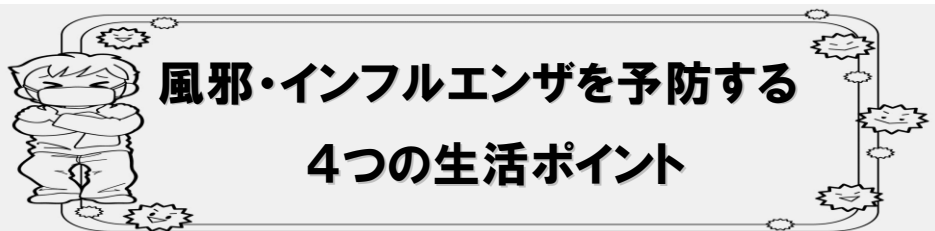


冬の食事を考えよう

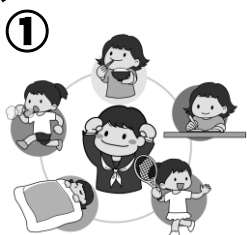
～寒い時期を元気に過ごす食生活～

冷たい北風が吹く寒い時期になりました。みなさん、体調を崩していませんか？12月は「師走（しわす）」とも呼ばれ、1年をしめくくる大事な月であり、年末年始に向けて人々が忙しく活動する時期でもあります。この慌しい雰囲気流されて生活リズムが乱れると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

今月は、寒い時期を元気にのりきるために気をつけたい生活習慣のポイントを紹介します。



風邪・インフルエンザは、空気が乾燥し、寒さで人の免疫力が低下する冬場、特に流行しやすい病気です。次の生活習慣に注意し、自分の体調は自分で管理できるようにしましょう。



① **早寝・早起きの生活リズムを守る。**特に十分な睡眠が大切。体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は、睡眠中につくられます。

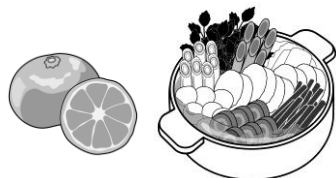


② **うがい・手洗いの習慣をつけよう。**特に食事の前や帰宅時は、いつもより念入りに！



③ 室内の温度・湿度を適度(冬は **21～23℃、50%前後**)に保つ。こまめな換気で管理しよう。

④ **ビタミンをたくさんとろう**



ウイルスの体内への侵入を最初に防ぐ働きをしているのが、鼻やのどなどの粘膜です。ビタミン A・C は、皮膚や口・のど・鼻などの粘膜を丈夫にすることで、ウイルスの体への侵入を防いでくれます。**新鮮な野菜や果物**を欠かさず食べるようにしましょう。冬が旬のミカンや鍋料理がおすすめです。

～冬至にかぼちゃを食べよう～



1年中で最も昼の時間が短い日である冬至(今年は12月22日)に、日本では寒さに備えて「かぼちゃ」を食べる習慣があります。かぼちゃは本来夏に収穫される野菜ですが、固い皮に守られているため冬まで保存することができます。昔は冬に食べられる野菜が少なかったため、かぼちゃはビタミンを補給できる貴重な野菜でした。冬至にかぼちゃを食べることで、冬を元気に過ごせるようにという願いが込められていました。

かぼちゃにはビタミンAがたっぷり含まれています。かぼちゃのオレンジ色は「カロテン」という色素で、食べると体内でビタミンAに変わります。ビタミンAにはかぜの予防だけでなく、目の疲れや皮膚の乾燥を防ぐ働きもあります。



飲んでいますか？給食の牛乳



暑い時期には冷たくておいしかった牛乳が、寒くなると飲みにくくなり、給食でも残量が目立ってきます。

給食の牛乳は、成長期のみなさんのために必要な栄養をバランス良く摂取できるよう、毎日出されています。これは、牛乳に含まれるカルシウムが他の食品に比べて人間の体への吸収率が高いためです。

給食1回あたりの平均カルシウム摂取量は、中学生の1日の必要量の約50%となるよう計算されています。

カルシウム不足になると、骨や歯が弱くなるだけでなく、気持ちがイライラし、集中力が続かなくなることもあります。

寒い時期もまず給食の牛乳を残さず飲み、カルシウムを十分にとりましょう。

また、乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人は、小魚や大豆製品など牛乳以外のカルシウムを多く含む食品をすすんで食べるようにしましょう。

牛乳1本(206g)分の

カルシウムを他の食材でとるには…？

☆ **ヨーグルト** → 170g (約2カップ)

☆ **ひじき(乾燥)** → 15g



(大さじ5)



☆ **ちりめんじゃこ** → 39g (大さじ6)

<参考> 給食(1人分)での使用量は…

- **ヨーグルト(鉄)** : 1個 70g
- **大豆の磯煮** : ひじき(乾燥) 2g
- **大和まなちりめん** : ちりめんじゃこ 12g