

かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

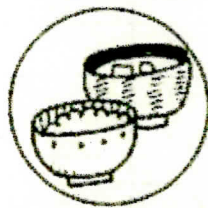
2020.12.1(火)

12月号 (No. 9)

12月になり、寒さが増してきました。風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすい季節に入ります。それに加えて、今年は新型コロナウイルス感染症にかかる可能性もあります。規則正しい生活で免疫力、抵抗力の向上に心がけ、元気に年末年始を迎えたいですね。

免疫力・抵抗力を
高めるためには

食事・運動・睡眠が大事！



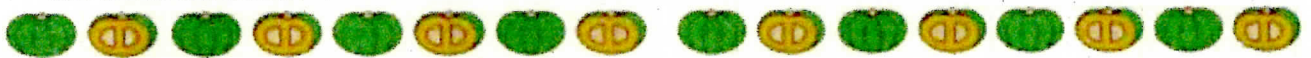
①1日3食栄養のバランスのよい食事をしっかりと食べる

②適度な運動をする

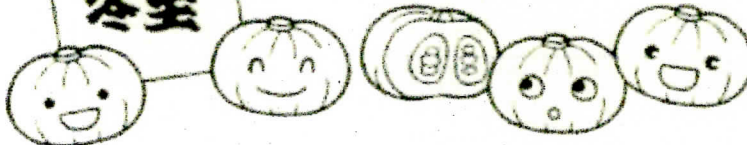
③十分な睡眠をとって休養する

この3つがしっかりと整っていれば、健康な体を保つことができます。

また、免疫力を上げるためには、「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、病気に負けない生活をしましょう！



冬至



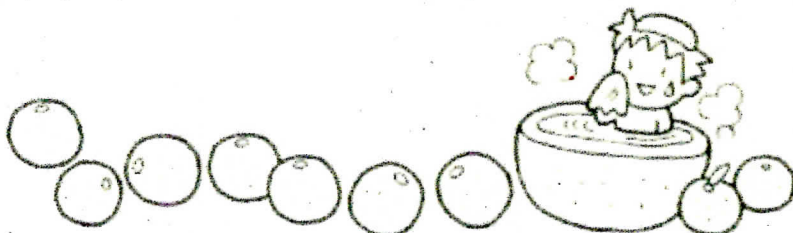
今年の冬至は12月21日です。
給食では、かぼちゃのサラダを
だします。

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひ）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。

みかん

手軽にビタミンC補給！



みかんは、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や免疫力向上に効果的です。手軽に食べられるので、ぜひ積極的に摂りましょう。