

きゅうしょくだより 12月

伊万里市学校給食センター



カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとて体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



食育フォーラム引用

かぜをひかないようにね！

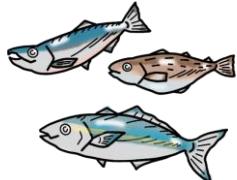
すきを続ければ、栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大好きな栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

にく 肉
さかな 魚
たまご 卵
だいだい 大豆
ぎゅうのりゅう 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん 大根の葉
かぼちゃ 春菊
ほうれん草 みかん
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



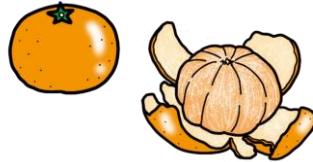
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどに多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がり。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ
かぶ の葉 じゃがいも
ゆず みかん いちご



さむ 寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひひまるごと食べましょう。

食育フォーラム引用

ゆずと冬至

ビタミンCで
お肌すべすべ！

体を温めて
かぜ予防！

香りによる
リラックス効果

冬至は一年で一番夜が長い日です。
この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしづり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

今年の冬至は
12/22