



12月



給食だより



寒くなるとかぜなどにかかりやすくなり、体調管理が大切になります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、毎日バランスのよい食事を心がける必要があります。

寒さに負けない食事をとろう！

体を温める食事をとろう

寒い時期は、外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、体の中では熱（エネルギー）をつくり、体温を保とうとしています。体の中で熱（エネルギー）をつくる栄養素は炭水化物と脂肪です。



体力をつけよう

たんぱく質は寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつくるもとになります。肉にかたよらず、魚や大豆製品とのバランスを考えてとりましょう。



・冬至と南瓜

「冬至」には寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入る習慣があります。

これらは昔から伝えられてきた、日本の風習です。今年は12月22日(水)が冬至になります。



～12月に食べるとおいしい旬の食材～

南 瓜



黄色の果肉に多く含まれるビタミンAは血管や皮ふを丈夫にし、風邪などの予防に役立ちます。

み かん



夏みかん、ネーブル、オレンジなどみかんの仲間がたくさんあります。みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには風邪をひきにくくしたり、疲れを回復したりする働きがあります。ジュースにするより生のままで食べた方が効果的です。