

# 12月 給食だよ！

平成27年11月30日

日光市立大室小学校

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにうがいや手洗いが大切です。日ごろから健康に気をつけて、かぜに負けない体を作りましょう。

## かぜを予防する食生活のポイント

### たんぱく質をしっかり取る



かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などをとることが大切です。

### 脂質(油)も不足しないように取る



脂質は、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、ビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

### ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を高めま。野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

## 《かぜを予防する3ヶ条》



① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がけましょう。



② 戸外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。

③ 室内の温度と湿度を適度に保ちましょう。



冬の快適温度は、21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をし、乾湿温度計で上手にコントロールしましょう。

## 冬至

～今年の冬至は12月22日です～

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



## ～今月の食材・白菜～



白菜は、11月～2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主な成分は水分ですが、かぜを予防してくれるビタミンCや血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらもまんべんなく含まれています。また、消化を良くしたり、血栓ができるのを防いだりする働きがあります。