食育だより　１２月

給食室
令和２年１２月

一年の中で昼の時間が最も短くなる日のことを冬至といいます。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないなどと昔から伝えられてきました。冷蔵庫の無かった時代には、保存のきくかぼちゃは大切なビタミン源として重宝されていたそうです。冬至には「ん」のつく食べ物を摂ると病気にならず、長生きするといわれているため、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃは全国的に食べられてきました。地域によっては、うどんやれんこんを食べるところもあります。

※今年の冬至は１２月２１日です。※

旬の食材

大塚にんじん
（市川三郷町大塚地区）

風邪予防に必要な栄養素

＊ビタミンA：鼻や喉の粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜を、油と一緒に摂ると吸収が高まります。

＊ビタミンC：抵抗力を高めてくれます。加熱に弱く水溶性なので、みかんやいちごなど果物がおすすめです。

＊ビタミンE：抗酸化作用により、体内の酸化を防ぐはたらきがあります。ナッツ類、うなぎ、アボガド、たらこなどに多く含まれます。

＊たんぱく質：体内の各器官をつくっていて、代謝にも関わっているので、体をじっくり温めるはたらきもあります。卵・肉・魚・大豆製品などに多く含まれます。

食生活＆生活習慣チェックで風邪予防

☆あなたのタイプをチェックしてみよう☆

❶野菜が苦手で、野菜を食べる量が全体的に少ない。	はい…２点 いいえ…０点
❷お風呂上がりや運動後に薄着でいて冷えてしまうことがある。	はい…２点 時々…１点 いいえ…０点
❸果物はほとんど食べない。	はい…２点 いいえ…０点
❹食事前や外から帰ってきた時に、手洗い・うがいをしない時がある。	はい…２点 時々…１点 いいえ…０点
❺喉が渇いていても我慢することがある。	はい…２点　時々…１点 いいえ…０点
❻寝るのが遅いので、朝起きられず朝食が食べられない。	はい…２点　時々…１点 いいえ…０点
❼何となくいつも眠い。	はい…２点　時々…１点 いいえ…０点
❽肉や魚、卵料理など主菜を食べない。（おにぎりやパンだけのことが多い。）	はい…２点　時々…１点 いいえ…０点

あなたのタイプは？

９点以上	風邪をひきやすいタイプ 食事の栄養バランスが悪かったり、睡眠不足などで体が疲れていることが多いようです。
３～８点	ときどき風邪模様タイプ 気をつけているのに、食事の栄養バランスがくずれたり、生活習慣が乱れて風邪をひくことが多いようです。
０～２点	予防ばっちりタイプ 食生活、生活習慣共にしっかり風邪予防ができています。