

# 食育だより

## 12月

給食室  
令和5年12月

今年も1ヵ月となりました。寒く冷たい時期になります。風邪予防対策をして備え元気に過ごしましょう！

風邪・ウイルスに負けない体づくりをしよう！



### 風邪予防に必要な栄養素

#### たんぱく質

体内の器官をつくり、代謝にもかかわっているため体を温める働きがあります。

・卵・肉・魚・大豆製品



#### 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・かぼちゃ・人参



#### 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、果物がおすすです。

・みかん・いちごなどの果物・野菜



#### ビタミンE

抗酸化作用により、体内の酸化を防ぐ働きがあります。血行をよくします。

・ナッツ類・うなぎ・アボカド



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、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Aやカロチン  
が豊富なため重宝されていました。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。

※2023年の冬至は12月22日です。

小豆と煮る「いとこ煮」が体を温める効果があるのでお勧めです。



#### ゆず

捨てる所ない万能食材！

ビタミンCが多く、香りはリラックス効果があります。

果汁は食酢などに多く利用されます。

ゆずの果汁と味噌を混ぜた柚子味噌。

ゆずジャム、マーマレードなどがあります。



#### 年越しそば



#### 年越しそばの由来

細く長く伸びるそばは、寿命を延ばし家運を伸ばすという願いをこめて食べるようになった説や、そばは切れやすいので一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って年を迎えるためなどいくつか説があります。

#### 食べるタイミング

31日の除夜の鐘が鳴る前には食べ終えてるようにして、良い新年を迎えるようにしましょう。縁起物なので残さず食べましょう！