

# 12月食育だより



恵庭市学校給食センター

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。

また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



JA道央さんより「う米蔵」を小中学校給食へ寄贈してくださいました!

今年度も道央農業協同組合様からJA道央管内で収穫された「う米蔵(うまいそ)」の新米をいただきました。「う米蔵」は食べて美味しい「ななつぼし」に、粘り強い「あやひめ」をブレンドして誕生したお米です。いつも食べている「ゆめぴりか」との違いを是非見つけてみましょう。

小学校、中学校ともに、12月9日(火)の給食で提供いたしますので、楽しみにしてください。

