

12月

給食だより

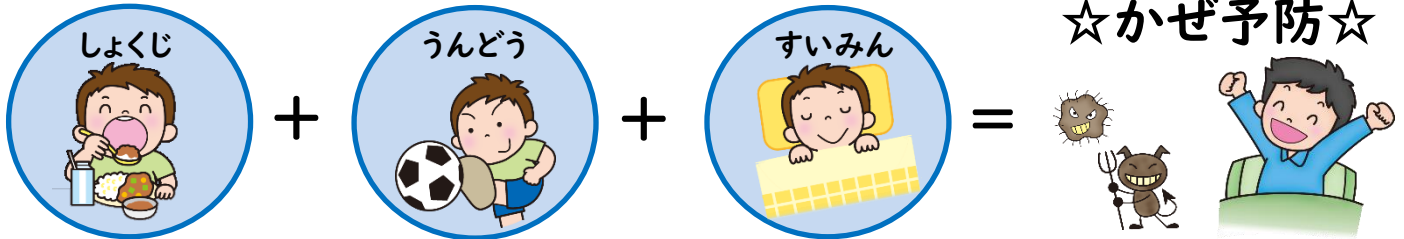
宮城県立石巻支援学校
給食室
令和元年11月29日

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年は、みなさんにとってどのような年でしたか？

最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪がはやる季節となっていきます。また12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で新年を元気に迎えられるようにしましょう。

～風邪の予防と食生活のポイント～

☆かぜ予防☆



1日3食、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、風邪を予防しましょう。

食事のポイント

たんぱく質を十分に補う

たんぱく質は、かぜのウイルスと戦う成分をつくります。魚・肉・卵・乳製品・大豆製品をしっかり摂りましょう。

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強くする働きがあります。旬の野菜や果物を欠かさずに食べましょう。

風邪をひいてしまったら・・・

消化の良い食事、室内の空気に湿り気を！

○熱があるときは、ビタミンを

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、人参に豊富。

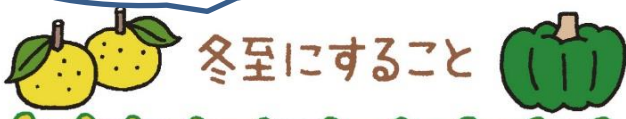
○体を温め、消化のよい食事

おかゆ、鍋料理、みそ汁、うどんなど

△体に負担をかけてしまう食事

ラーメン、炒め物(油が多い)、食物せんいが豊富な食べ物

今年、
12月22日です！



冬至にすること

一年で最も風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

12月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・チンゲン菜	(群馬県)
・はくさい	(宮城県・北海道)
・ねぎ	(石巻市)
・りんご	(岩手県・青森県)
・みかん	(和歌山県)



今月の給食目標 12月 食事の仕方を覚えよう

★正しい姿勢で食べましょう。

★食事のマナーについて正しく理解しましょう。

★周りの人に迷惑をかけない食べ方をしましょう。

