



# きゅう しょく 給食だより

令和6年度  
宮城県立石巻支援学校

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。この時期はかぜやインフルエンザなどの感染症に加えて、ノロウイルスにも注意が必要です。家族みんなで元気に過ごすための生活を心掛けましょう。

## 寒い冬を元気に

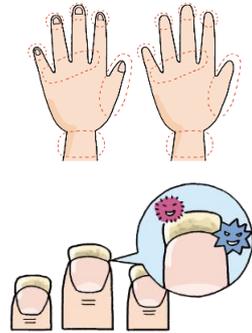


寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。ていねいな手洗い・うがいを心掛けましょう。また、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠・休養は体の抵抗力を高めます。

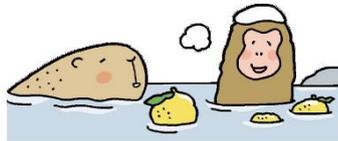


### 手の洗い方、大丈夫？

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。つめは定期的に切り、清潔を保ちましょう。手にウイルスや細菌が残ったままだと、食べ物などを通して、知らず知らずのうちに体内に入ってしまう。



## 12月21日は 冬至



冬至は、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯につかったりする風習があります。

冬至には「ん」のつくものを食べると運を呼び込めるといわれています。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜」。かぼちゃを食べることで縁起をかつぐそうです。また、ゆず湯につかるのは体を清める厄払いのためといわれており、体を温めることでかぜを予防するそうです。



### かぼちゃの栄養 「β-カロテン」

β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護したり、目の働きを助けたりする作用があります。

### 種類いろいろ

西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ



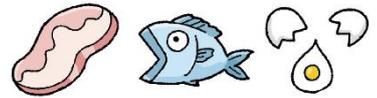
そのほか



そうめんかぼちゃ  
バターナッツ  
コリンキー など

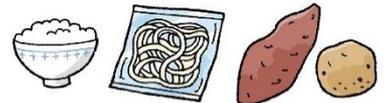
かぜをひいた時は、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」を！

### たんぱく質を多く含む食品



肉・魚・卵 など

### 炭水化物を多く含む食品



米・麺・いも など

### ビタミンAを多く含む食品



レバー・緑黄色野菜 など

かぜをひいた時にとり  
たい栄養素

### 旬の食材

## ほうれんそう

ほうれんそうには、β-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。

1年中出回っている野菜ですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとは、ビタミンCの量に違いがあります。旬のものは安価で手に入りやすく、栄養価が高いというよさがあります。

