



12月給食だより



令和4年 12月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずす人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、**手洗いの徹底**と**正しい洗い方**を心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



●本渡給食センターでは、12月22日に『冬至献立』を提供する予定です!



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



本渡給食センターの12月の献立は、読書活動とコラボしています。

本に出てくる料理や食材を給食の献立に取り入れることで、本と出会うきっかけになればと考えています。たくさんの本と出会い、心の栄養補給をしましょう。学校司書の先生にご協力いただき選んだ本を紹介いたします。

- 12月1日(木)じゃこと大豆のサラダ 『ストライプ』
- 12月2日(金)にんじんサラダ 『ピーターラビット』
- 12月5日(月)さばごま味噌煮 『風立ちぬ』
- 12月8日(木)八宝菜 『ハクサイの絵本』 ・ぎょうざ 『けんかのきもち』
- 12月12日(月)チキンカレー 『ひみつのカレーライス』
- 12月14日(水)ミネストローネ 『パンだのポンポン』
- 12月15日(木)焼肉 『はしれ! やきにくん』
- 12月21日(水)トマトミートボール 『魔女の宅急便』
- 12月22日(木)かぼちゃのそぼろ煮 『14ひきのかぼちゃ』
- 12月23日(金)クリームシチュー 『こぶたしよどう』

※学校の図書室や、市立図書館などで探して読んでみてください。

