

食育だより 12月

R7.12

やつしろしせいぶがっこうきゅうしよく
八代市西部学校給食センター

ぶんせき みやもと
文責 宮本



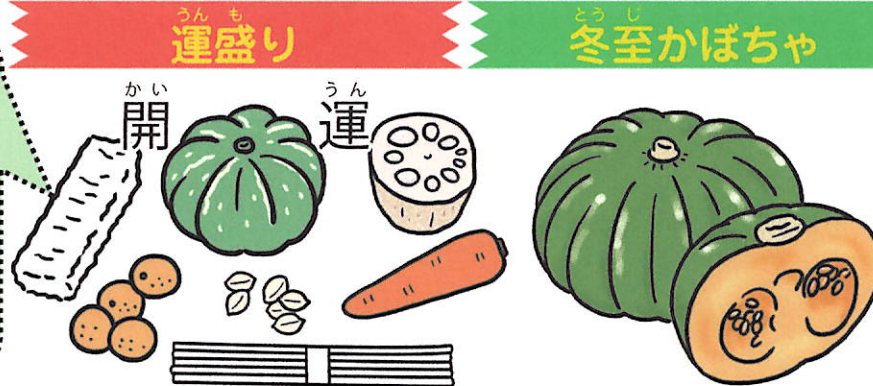
12月22日(月)は「冬至」です。「冬至」は1年のうちで昼が最も短くなる日です。
昔から日本では無病息災(病気をせず、健康で元気に過ごすこと)を願って、冬至の
日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

12月22日(月)【冬至メニュー】

麦ごはん 牛乳
太刀魚のゆずソース
なんきん(南瓜)汁
れんこんのきんぴら



名前の中に「ん」が
2回出てくる食べ物
を食べると、運を呼
び込み縁起がよいと
されています。



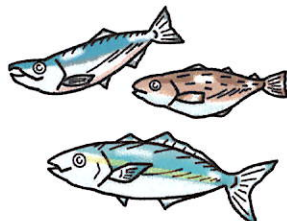
冬休み♪かぜをひかないように注意しましょう！

好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、
果物を上手に使って、かぜをひかないために大切な栄養素をしっかりととりましょう！

たんぱく質



おもに体を作るものになりますが、
体の抵抗力を維持するのにも必要
です。冬が旬のサケ、タラ、ブリなど
を取り入れると、たんぱく質だけで
なく、ビタミン
や体によい
あぶらもとれ
ます。



ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイ
ルスなどが体の中に入ってくるのを
防ぎます。色の濃い野菜に多く含ま
れていますが、魚やレバーなどにも
多く含まれています。



ビタミンC



寒さのストレス
から体を守り、
抵抗力を高めます。



みかんに含まれるビタミンCは、
うす皮の白いすじ
の部分に多いので、
丸ごと食べましょう！

