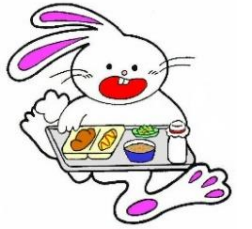




もりもりつうしん

令和5年
12月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調をくずしていませんか？風邪やインフルエンザの流行にそなえて、寒さに負けないしょうぶな体をつくりましょう。楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

げんき
元気に
過ごすための
ポイント

てあら
手洗い・うがい



えいよう
しっかり栄養をとる



じゅうぶん きゅうよう
十分な休養



てきど うんどう
適度な運動



てきど ほおん ほしつ
適度な保温・保湿



風邪をひくと、ウイルスや細菌が鼻やのどに入って炎症を起こして、発熱や鼻づまり、くしゃみなど、さまざまな症状が現れます。かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとることを心がけましょう。



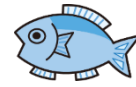
かぜよぼう やくだ えいようそ
風邪予防に役立つ栄養素

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



ぎゅうにゅう
牛乳
にゅうせいひん
乳製品



たまご



だいず
大豆
だいずせいひん
大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



ぎょかいりい
魚介類



レバー

ビタミンC

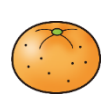
免疫力を高める



じゃがいも



ブロッコリー



みかん



かき



キウイ

冬休み中の食生活について

冬休み中は、クリスマスやお正月などの行事が続くため、ごちそうを食べる機会が増えます。食べすぎや栄養のかたよりに注意しましょう。また日本の伝統行事にふれる機会もあるので、行事食を味わいながら、家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみるのもいいかもしれませんね。

ふるさとに伝わる食文化を知ろう！

ゆっくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう！

やすみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！

すんで家の人のお手伝いをしよう！

みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を！

12月22日は冬至

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、病気をせず健康でいられることを祈る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べものを食べると幸運に恵まれるともいいます。

「ん」のつく食べものには
どんなものがあるかな？
探してみよう！



給食最終日(21日)の
こんだて

- ◇ 冬至カレー
- ◇ ウィナー
- ◇ 野菜のマリネ
- ◇ クリスマスデザート
- ◇ 牛乳

カレーには
なんきん(かぼちゃ)
だいこん
れんこん
にんじん
が入っているよ！

