

12月

元気もりもり！食育通信

令和2年12月21日
美里町立美里中学校
給食室



免疫力を高めよう！

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で 医者いらず！



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

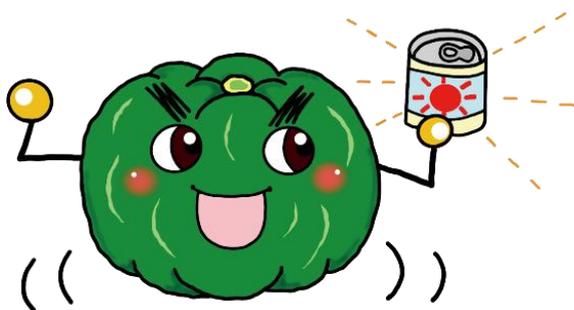
12月21日は

冬至です!

2020年は12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと言われています。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うどん（昔はうどんと呼ばれていた）とともに、「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の強力アイテムにもなっています。

..... 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー

夏の太陽の缶詰!



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。

ビタミンACEが豊富!



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

給食で冬至メニューを提供しました!

~12月18日(金)の給食~

- ・カレーうどん
- ・牛乳
- ・海藻サラダ
- ・かぼちゃ蒸しパン



運を呼び込む「かぼちゃ(なんきん)」と「うどん(うどん)」「にんじん」を使用しました。