

# 給食だより

木本中学校

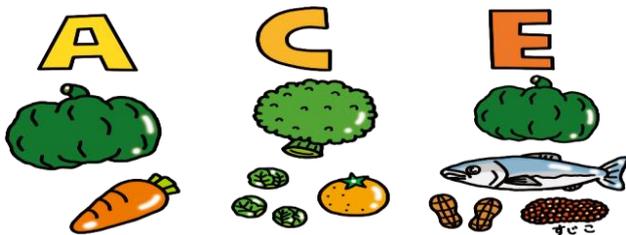
12月号

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

### 規則正しい生活が一番!



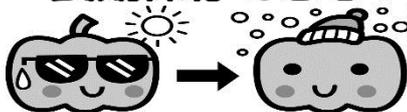
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

#### 長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

#### 栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

#### 「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。