

# しょくいく 食育だより 12月号

がつごう  
令和7年12月  
かんだちょうりつがっこうきゅうしょく  
刈田町立学校給食センター

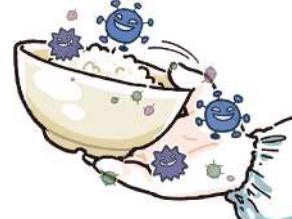
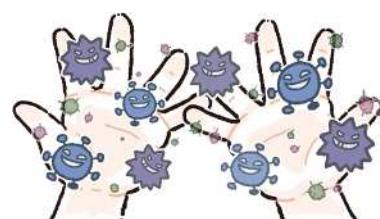
あと1ヶ月で今年も終わります。もうすぐ冬休みですね。風の寒さも冷たく感じる季節ですが、早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年を迎える準備をしましょう。

## かぜなど感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、かぜやインフルエンザ、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つくりましょう。

### ○手洗いをしよう

だんだんと寒くなり、ウィルスが流行する時期になってきました。皆さんはしっかりと手洗いができますか？寒くなると冷たい水で手を洗うのがおっくうになり、指先だけで手洗いをしたつもりになっている人も中にはいるのではないでしょうか。しかし、手には目に見えない細菌がたくさんついています。特に細菌がついたままの手で食事をすると、細菌が口から体の中に入ってしまいます。手が汚れていないと思っていても食事をする前には必ず手を洗うようにしましょう。



### ★手洗いをする上で気を付けること★

手全体をぬらし、石けんを泡立てて指先や親指の付け根、手首なども洗います。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## ふゆやさいた [冬野菜を食べよう！！]

野菜は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜は体を温める効果があるといわれています。さらに、抵抗力を高めるビタミンを豊富に含んでいます。冬野菜を上手に食事に取り入れ、寒くなるこの時期に風邪などをひかないようにしましょう。

### ・白菜

ビタミンCが多く含まれています。ミネラル類や食物繊維も多く含んでいます。



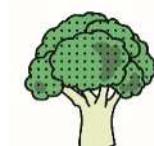
### ・大根

葉にはビタミンAやEが多く、根にはビタミンCが多く含まれます。



### ・ブロッコリー

ビタミンA・Cが多く含まれています。特につぼみの部分は、栄養価が高いです。



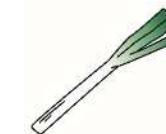
### ・小松菜

ビタミンA・Cが多く含まれています。骨や歯をつくるために大切なカルシウムも多く含まれています。



### ・ねぶかねぎ

ビタミンCが多く含まれています。血液の流れをよくする消化酵素が含まれています。



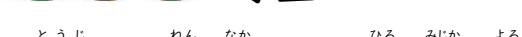
### ・れんこん

ビタミンCが多く含まれています。他のビタミンやミネラル類も多く含んでいます。



## ふゆぎょうじしょく 冬の行事食について知ろう

とうじ 冬至



おお 大みそか



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べるとかぜを予防するといわれています。

