

食育だより

12月号

令和7年12月19日
大村市学校給食センター

大村市 学校給食センター 食育

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいるい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品

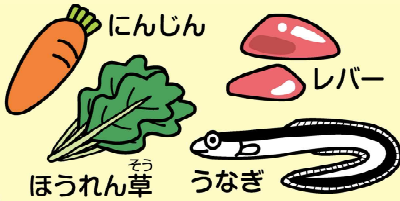


ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド

今年の**冬至**は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



としこ
年越しそば

ねんまつねんし ぎょうじしよく しんねん ねが
年末年始の行事食には新年への願いがこめられています。



①



②



③



④