

給食だより



令和2年度
12月号

総合工科グループ

今年もあと残り 1 か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを食べましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

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、冬至の白にかぼちゃを食べ、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、運を呼び込むと愛でられます。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、かんてん、うんどん(うどん)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。

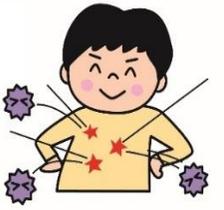
ビタミンACEが豊富!



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。



新型コロナウイルスの感染者が増えてきて心配な今日この頃は、しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくらう!

<h3>栄養バランスの良い食事</h3> <p>1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<h3>適度な運動</h3> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<h3>十分な睡眠</h3> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<h3>こまめな手洗い</h3> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<h4>たんぱく質</h4>	<p>体力をつける</p> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 たまご 牛乳・乳製品</p>
<h4>ビタミンA</h4>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<h4>ビタミンC</h4>	<p>免疫力を高める</p> <p>野菜 いも類 果物</p>
<h4>ビタミンE</h4>	<p>血行をよくする</p> <p>アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>