

# 給食だより 12月

中野区立向台小学校

2015.11.26

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？ 最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



## 寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。そのほか、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

### かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



### ～ かぜ予防のために 気になる栄養素に注目 ～

#### たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。

#### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。

#### ビタミンC

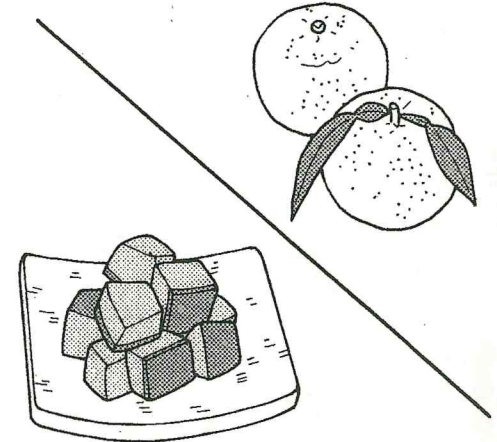
ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。

## 冬至と食べ物

今年 12月22日

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると次第に日が長くなります。

冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃやゆずがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、ゆずは、風呂に入れてゆず湯にします。



## 寒い季節でも しっかり手洗いを



寒くて水を冷たく感じる季節ですが、石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。

## メリークリスマス



## みかん

食べ物ノート

みかんは、皮をむかなくても中に袋がいくつ入っているのかを知る方法があります。まずは、みかんのへた（果柄）を取りましょう。

- すると、中に点のようなものが見えます。これは、実に水分や養分を運んでいた維管束のあとです。この維管束の点の数が、みかんの袋の数と同じなのです。みかんを食べる時に確かめてみましょう。みかんには、コラーゲンの合成や皮膚や骨などの健康を維持する働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。また、袋には食物繊維が多く含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。

