

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより12月号

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

寒さに負けないように、なべ料理や具だくさんの汁物などで体を温めて元気に冬を乗り切りましょう。



かぜやインフルエンザの季節

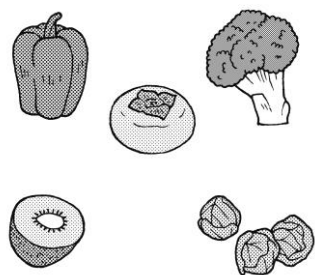
かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、ビタミンをとりましょう。ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。

ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

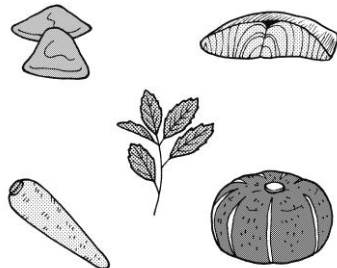
ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。



ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

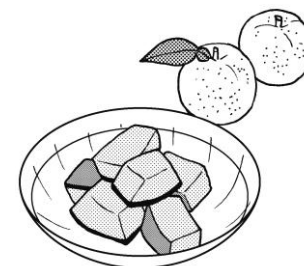


12月22日は冬至です

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

昔から冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれていました。また、「ん」のつく食べ物「なんきん、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、うどん」などを食べると運に恵まれるともいわれていました。

給食では、18日に「冬至かぼちゃ」が出ます。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。



12月31日(大みそか)年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代頃からといわれています。年越しそばには、ほかに「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べるようになった由来には、いろいろなものがあります。細く長い形から長寿を願って食べたという説や金銀細工師が金粉を集めるときにそば粉を使ったので金を集める縁起物としてたべられるようになったという説、そばの持つ健康効果を期待して食べるというなどの説があります。



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。

