

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

【今月の目標】冬の食生活を考えよう

冬を元気に過ごすための食事とは？

冬は空気が乾燥し、寒くなるこの時季は風邪やインフルエンザの流行に注意しなければなりません。風邪やインフルエンザを予防するには、体の抵抗力を高めることが大切です。食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物や、良質なたんぱく質を含む食品を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。また、外出後と食事前の手洗いうがいをしっかり行い、規則正しい生活を送ることも大切です。

たんぱく質をしっかりと！

魚、肉、卵、乳製品、大豆製品は体をつくるたんぱく質を豊富に含み、寒さにまけない体を作ってくれます。

冬が旬のサケ、タラ、ブリをおかずに取り入れるとビタミンや体によい油脂もとれます。



ビタミンA・C・Eは抵抗力を高めます！

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。

ビタミンCやビタミンEは、寒さのストレスから体をまもり、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、果物、野菜やいも類に、ビタミンEはアーモンドなどの種実類に多く含まれます。



★温かい汁物や発汗促進作用のあるショウガやネギ、根菜類をはじめとする冬野菜など、体を温めてくれる食材も取り入れるのもおすすめです。

風邪の予防に…

みかんをどうぞ！

気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪がはやっていきます。風邪の予防にオススメの食べ物…それはみかん！

旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み、すっぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を回っている橙や白い

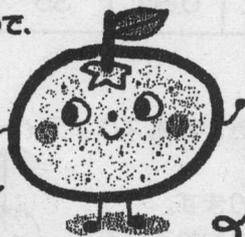
筋の部分には食物繊維や病気を予防する成分

が含まれていますので、

どのおまじえと

白いてしょう。

ぽんかん
たっぷり



12月は野菜で体の中も大掃除！

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから、外食が増えたりなど、油ものの多い食事になりがちです。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにも油が多く使われています。油のとりすぎは肥満の原因になるだけでなく、このような食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年の締めくくりには「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大掃除しましょう！

肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に！



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷり ろう！



冬に美味しいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。せのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は体のおそう じ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

保護者の方へ 12月の給食費の引き落としは28日(水)です。今年度最後の引き落としになります。残高の確認をよろしくお願いたします。