

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

# 「ぽくぽくだより」

R6.12月号



今年もあと1ヶ月となりました。みなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。これから本格的に寒さも厳しくなるので、かぜなどの病気が流行する時期になります。バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

### 好き嫌いしないで食べよう

**好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事が楽しいです。**

子どもたちには、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったりと様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少なから食べられなくても栄養が偏ってしまうということはありませんが、あまりにも種類が多くなると、食事が楽しくありませんね。

「学校給食」という集団の力で、みんなと食べていると食べられるようになったということもあります。日々の給食でいろんな食材や味にふれることで、少しでも好き嫌いが少なくなることを願っています。

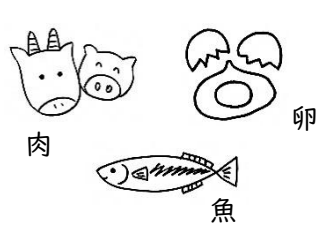
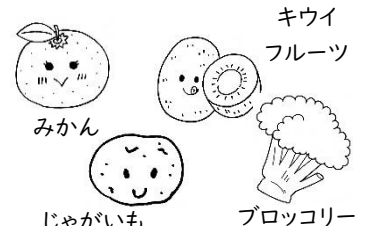
## 寒さに負けない生活でかぜ予防



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良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、加えて、運動をするなどして体を動かすことが大切です。

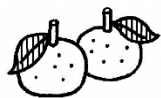
そのほか、外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

## ～かぜ予防のために 気になる栄養素に注目～

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>たんぱく質</b></p> <p>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。</p>  <p>肉 卵 魚</p> | <p><b>ビタミン A</b></p> <p>ビタミン A には、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。</p>  <p>ほうれんそう にんじん かぼちゃ レバー</p> | <p><b>ビタミン C</b></p> <p>ビタミン C には、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物に多く含まれています。</p>  <p>みかん キウイフルーツ じゃがいも ブロッコリー</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### かぜをひいてしまったら・・・

かぜをひいてしまったら、安静に過ごして栄養のある温かいものを食べ、体を芯から温めましょう。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、熱があるときは水分補給も大切です。

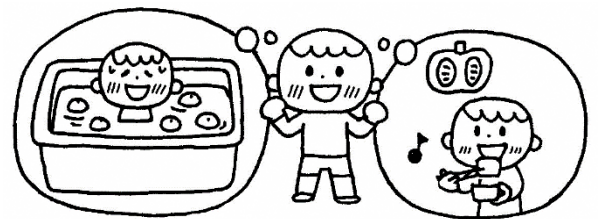


## 冬至と食べ物



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にとおいしく食べられます。また、昔から「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」と言われています。



今年の冬至は12月21日です。冬至にちなんで、給食では、20日に「かぼちゃのほうとう」を出します。ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉を練ってざっくりと切っためんをかぼちゃやごぼう、にんじんなどの野菜とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。冬至にかぼちゃを食べてかぜに負けない強い体を作りましょう！