



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和3年 12月発行



今年も残りわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。これから「クリスマス」「お正月」と楽しい行事が続きます。一年の締めくくりと新たな年を迎える時期を元気に過ごすためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

## 寒さに負けない体をつくろう！！

この時期、風邪やインフルエンザなどが流行ります。風邪などのウイルスが体内に入ってきて、風邪をひく人とひかない人がいます。それは、人が持っている体の免疫力などに関わっているからです。免疫力を高め、寒さに負けない強い体を作りましょう。



3食きちんと栄養バランスのよい食事を食べましょう



体を動かして、体力をつけましょう

早寝早起きを心がけ、十分に睡眠をとりましょう



### ●免疫力を高めるために必要な栄養素

#### ●たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると、体力が低下し、風邪を引きやすくなってしまいます。

#### ビタミンA

風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から体の中に入っていきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

#### ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに含まれています。

## ～年末年始の行事食～

今年は12月22日が『冬至』です。この日は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い1日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われていました。

かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を丈夫に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、抵抗力を高める働きがあるビタミンCを多く含みます。

## 冬至



### 「冬至」にちなんだ食べ物

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん



### 年越しそば

- 大晦日は一年のしめ
- くくりの日です。

そばは長く細い食べ物なので、“長く細く”健康で長生きできるようにという意味があります。

## お正月

お正月は新しい一年の始まりです。

### おせち料理

一年間元気に過ごせるように、料理の一つ一つに願いが込められています。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます！

