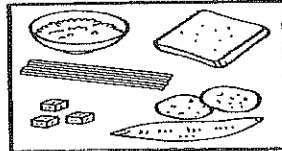
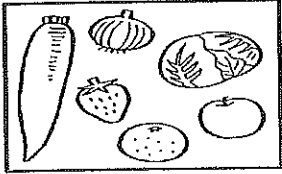


## 12月の栄養指導目標

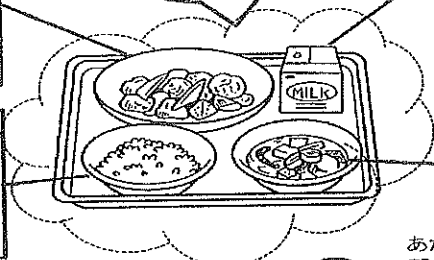
### 「寒さに負けない食事の工夫をしよう」

体をあたためる根菜類、ビタミンCの豊富な緑黄色野菜、果物類をたっぷりとりよう！



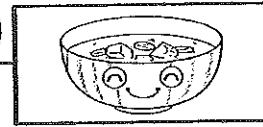
主食は絶対に欠かさない！  
しっかり食べてエネルギーを補給しよう。

好き嫌いなく  
なんでも食べて、  
寒さに負けない体をつくらう！



おやつも、お芋など  
あたたかいおやつを。

適量の油で体温を維持しよう。



あたたまるのはやっぱり汁物。  
朝はあたたかいおみそ汁で、  
すっきり目覚めよう！

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。  
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ

### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、カウフルーツ、じゃがいも

### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



## 12月の給食指導目標

### 「きれいに手をあらおう」

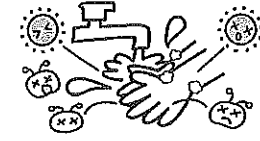
#### 手洗いを直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



## 冬休みの「食生活」について



### 「早寝・早起・朝ごはん」で、 生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。  
また、日は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

