

# 食育だより 12月号



早いもので今年も残り1か月となりました。

12月は師走（しわす）です。慌ただしい時期ですが、本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう！また、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、寒さやウイルスに負けない体作りをしましょう♪

## ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥で風邪を引きやすくなりますが、しっかり予防しましょう。

### ●風邪予防のポイント●

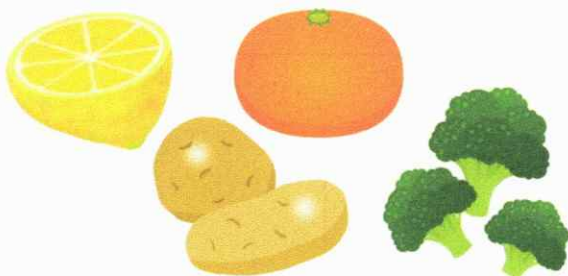
「栄養」→バランスの良い食事 「睡眠」→十分な睡眠

「衛生」→手洗い、うがい 「運動」→元気に遊び、体を動かす です。

また、ビタミンC・ビタミンA・たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

### ビタミンC

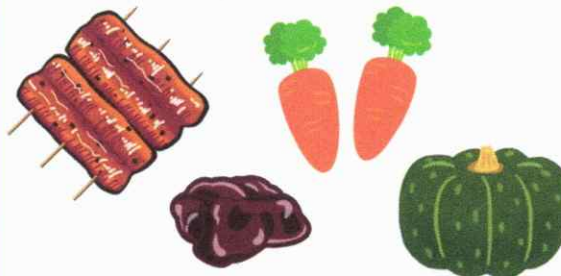
ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう！



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜など



### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品など

### 大晦日の年越しそば



そばは他の麺に比べて切れやすいことから「今年の1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる習慣が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられるように願ったそうです。

【だしの違い】 関東...かつおだし×濃口しょうゆ  
関西...こんぶだし×薄口しょうゆ

### ☆おすすめ給食☆

#### 【鶏肉のコーンフレーク焼き】

- ・鶏肉 200g
  - ・塩 適量
  - ・マヨネーズ 大さじ1
  - ・コーンフレーク 大さじ2
- ※砂糖未使用のもの

#### ●作り方

1. コーンフレークを荒く砕く。
  2. 鶏肉を一口大にカットし、塩をかける。
  3. 2にマヨネーズを塗る。
  4. 3に1をまぶす。
  5. オープンで焼いて、出来上がり。
- ※トースターで焼いてもOK！