



# 給食だよ!

12月

筑波大学附属視覚特別支援学校

日に日に、寒さが増して、本格的な冬がやってきましたね。マスクをしている児童、生徒も目立ち始めてきました。12月は、イベントも盛りだくさん。楽しく過ごすためには、体調管理が大切になる季節ですね!

また、寒い季節になると、やっかいなのが、インフルエンザやノロウイルスなどです。風邪菌やウイルスは、様々な場所に、隠れ、潜んでいます。こまめな手洗いとうがいはもちろん、食事からもウイルスと戦う力をつけましょう。

## 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、運動をするなどで体を動かすことが大切です。

そのほかにも、外から帰ってきたときや食事の前などにせっけんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいを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~

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
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。	ビタミンA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。	ビタミンCは、強い抗酸化作用があります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。

# 冬至 一年の中で最も昼が短く夜が長い日 「ん」のつくものを食べよう

今年の冬至は、12月22日(土)です。  
昔から、冬至では「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込み、縁起のいいとしていました。これを『運盛り(うんもり)』といいます。  
にんじん、れんこん、ぎんなん、かんとん、きんかん、うどん(うどん)などが挙げられます。  
冬至で食べる食べ物の中で一番有名なものは「かぼちゃ」だと思いますが、かぼちゃは別名「南京(なんきん)」といい、これもまた「ん」がつくものです。さらに、陰(北)から陽(南)へ向かうことも意味しているため、縁起の良いものとされてきました。  
特に、上記に挙げた7種類の食べ物は、「ん」が2個もついていて、たくさんの「運」が呼び込めるといわれていることから、『冬至の七種(とうじのななくさ)』と呼ばれています。  
他にも「ん」がつく食べ物はたくさんあります。おうちの人や先生、友達と一緒に、ほかにどんなものがあるか探してみましょう!

代表的な冬野菜の栄養価



**だいこん**  
ビタミンCや消化を促す酵素が豊富。葉は緑黄色野菜で、β-カロテンがたくさん含まれています。



**はくさい**  
水分が多くて、淡白な味です。ビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれます。



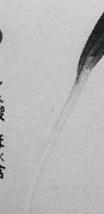
**ほうれんそう**  
β-カロテンや鉄、ビタミンCが豊富。特に冬どりのものは夏どりよりもビタミンCが約3倍です。



**かぶ**  
根の部分はだいこんと同じような栄養が含まれています。葉はカルシウムや鉄などが豊富です。



**ブロッコリー**  
鉄、β-カロテンやビタミンC、葉酸が豊富です。そのほか食物繊維も多く含んでいます。



**根深ねぎ**  
白い部分にはビタミンCが多く、緑の部分には、β-カロテン、カルシウムなどが含まれます。

冬が旬の野菜は、ほかに、こまつなやカリフラワー、しゅんぎくやれんこん、ごぼうなどがあります。