

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2024年12月

寒さに負けないための栄養素の役割

寒くなると体調をくずしやすく、かぜをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

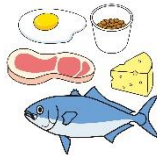
【体力をつける】

○たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

☆たんぱく質を多く含む食品☆

肉、魚、卵、大豆、大豆製品など



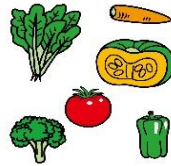
【抵抗力をつける】

○ビタミンA

皮ふや、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

☆ビタミンAを多く含む食品☆

緑黄色野菜など



○ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

☆ビタミンCを多く含む食品☆

その他野菜、くだものなど



【体を温める】

○炭水化物

熱をつくり、体を温めます。体を動かすエネルギーとなります。

☆炭水化物を多く含む食品☆

ごはん、パン、めん類、いも類など



○脂質

炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。

☆脂質を多く含む食品☆

油、バターなど



12月21日は、冬至です

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので『太陽がよみがえる日』とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯にはいることで、風邪をひかないようにする習わしがあります。給食では、20日の冬至うどんにかぼちゃを入れました。

12月20日(金)

冬至うどん さつまいもの天ぷら
温州みかんゼリー



冬至に『ん』のつく食べ物を食べると、運氣が上がるという習わしがあります。



☆冬至うどんは、小麦の栽培がさかんな群馬県の郷土料理です。うどんに『かぼちゃ』や『こんにゃく』を入れて冬至に食べるそうです。