給食だより

令和２年度　12 月号

氷見市学校給食センター

◇毎月１９日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

今年もあと残り１ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。

病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりとりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

◆免疫力を高めよう

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンＣを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁１杯で医者いらず!

朝食１杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

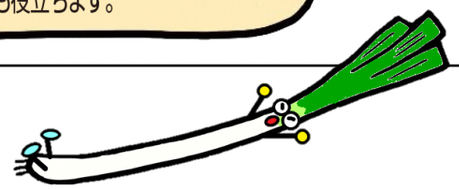
よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

◆ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日は、ゆず湯に入って健康を願う行事があります。今年の冬至は、12 月 21 日です。

旬の食材一口メモ



12 月の旬の食材は、**白菜**や**かぶ**、**小松菜**、**ブロッコリー**、**カリフラワー**、**長ねぎ**などです！今月は旬の「**長ねぎ**」の栄養についてお話します。

長ねぎの旬（おいしい時期）は 11～12 月の間です。長ねぎは、おもに白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」で、ねぎにはほかに緑色の部分を食べる「葉ねぎ（青ねぎ）」もあります。

ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くし体を温め、疲労回復に役立つビタミンＢ₁の吸収を高めます。血行をよくするともいわれ、かぜの予防によい野菜です。長ねぎは加熱すると甘みが増し、煮込むととろりとした食感になるので、すき焼きなどにおすすめです。葉ねぎはカロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。香りや味が苦手な人は、お好み焼きなどに入れるとおいしいですよ。