

しょくいくだより

令和4年12月
京田辺市学校給食委員会

冬は、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行りやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、残りの2学期も元気に過ごし、楽しい冬休みを迎えましょう。



かぜやインフルエンザの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。とくに、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCはかぜやインフルエンザの予防に効果があると言われているので、しっかりと取りましょう。

たんぱく質の多い食品

体を温める。体力をつける。

＜肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など＞



肉



魚



卵



とうふ



チーズ

ビタミンAの多い食品

体の中にウイルスが入るのを防ぐ。

＜緑黄色野菜（色の濃い野菜）、レバー、うなぎなど＞



にんじん



ほうれんそう



かぼちゃ



レバー



うなぎ

ビタミンCの多い食品

ウイルスと戦う力を高める。

＜野菜、果物など＞



ブロッコリー



だいこん
大根



キャベツ



みかん



りんご

～冬の行事食～

とうじ 冬至

冬至は、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日には、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清めて、病気をこす悪いものはらう習慣ができました。



おおみそか 大晦日

大晦日には、年越しそばを食べます。江戸時代のころから食べられていました。そばは細くて長いことから、「長生きできますように」という願いが込められています。



しょくいく 食育×クイズ

レッツ！ しょくいくクイズ



ビタミンAを多く含むほうれんそうは、冬が旬の野菜です。みなさんは、ほうれんそうを見たことがありますか？ほうれんそうの根には、ある特徴があります。さて、その特徴とはなんですか？

- ① 根の色が赤い
- ② 根の色が黄色い
- ③ 根の色が青い



根はこの部分です



①根の色が赤い【こたえ】