

# しょくいくだより

平成30年12月  
京田辺市学校給食委員会

いよいよ冬休みです。寒さも厳しくなりかぜをひきやすい季節になりました。かぜの予防をして寒さに負けない体づくりをしましょう。



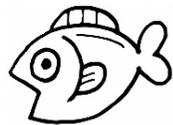
かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。たんぱく質やビタミンA、ビタミンCはかぜの予防に効果があると言われていのでしっかりととりましょう。

## 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＞



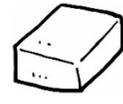
にく 肉



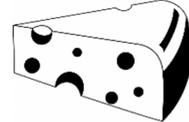
さかな 魚



たまご 卵



とうふ 豆腐



チーズ

## ビタミンAの多い食品

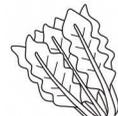
・・・のどや鼻の粘膜を強くし、体に対して  
ウイルスが入るのを防ぐ  
＜緑黄色野菜（色の濃い野菜）、レバー、鰻など＞



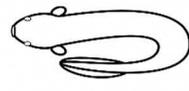
にんじん 人参



かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ 鰻

## 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＞



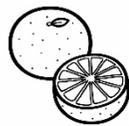
ブロッコリー



だいこん 大根



キャベツ



みかん



りんご



# ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食



## おおみそか 大晦日

### としこ 年越しそば

大晦日に食べる年越しそばは、江戸時代のころから食べられていました。そばは細くて長いので「長生きできるように」という願いが込められています。



## しょうがつ 正月

### そうじ 雑煮

雑煮は1年の無事を祈って食べます。地域や家庭によって味や食材が違います。



### おせち料理

もともとおせち料理は神様にお供える料理としてはじまりました。また、家族の幸せを願う料理でもあるので、入っている食べ物にはそれぞれ意味があります。



### くろまめ

まめに働き、健康にくらせるように願う

### えび

腰が曲がるまで長生きできるように願う

### たづく 田作り（ごまめ）

米や野菜がたくさんとれるように願う

### かずの子

多くの子どもが産まれるように願う



### くり 栗きんとん

黄金色をしていることからお金がたまりますように願う

### こぶ巻き

「よろこぶ」との語呂合わせから今年もたくさんの喜びがありますように願う