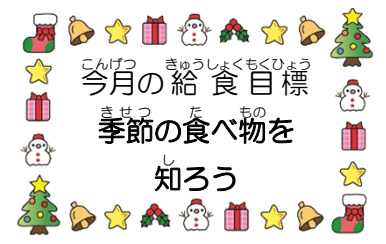


2020年12月

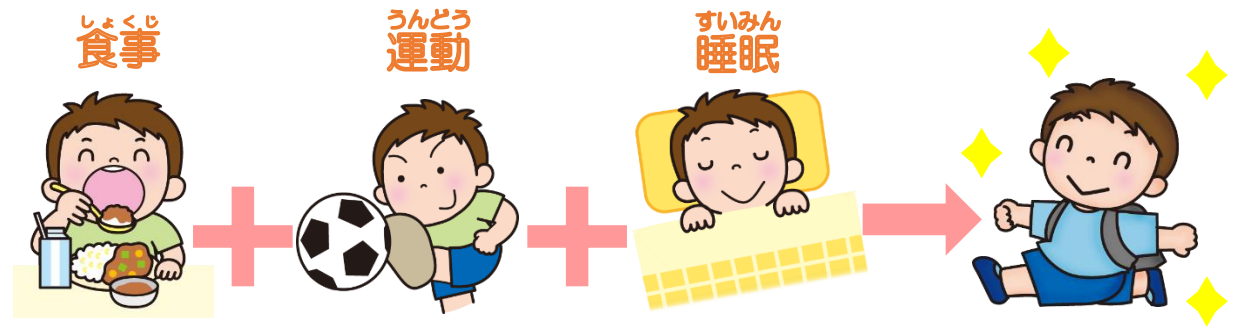
給食だより

おおさかきょういくだいがくふそくてんのうししょうがっこう
大阪教育大学附属天王寺小学校



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶなからだをつくりましょう。

寒さに負けないからだをつくらう！



人間のからだには、ウイルスの侵入を防いだり、外から入ってきたウイルスをやっつけたりする免疫力や抵抗力が備わっています。しかし、そういった力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力や抵抗力をアップさせるには、1日3食バランスのとれた食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することが重要です。

かぜ予防食べものクイズ

かぜを予防するのに必要な栄養素とその食べものを正しく組み合わせる線で結びましょう。

<p>①たんぱく質 ウイルスに抵抗する力をつける。</p>	<p>②ビタミンA・カロテン のどや鼻の粘膜を強くする。</p>	<p>③ビタミンC ウイルスに抵抗する力を強くする。</p>
<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>
<p>かぼちゃ にんじん ほうれん草 レバー</p>	<p>じゃがいも ブロッコリー みかん キウイ</p>	<p>さかな にく たまご とうふ</p>

答え ①とC、②とA、③とB

旬の野菜を食べて元気に過ごそう！

◎鍋にもよく使われる定番の冬野菜



だいこん はくさい 長ねぎ

◎冬にとれる根っこの野菜はからだを温めるよ



かぶ ごぼう れんこん

◎冬にとれる葉っぱの野菜は栄養満点



みずな 春菊(きくな) ほうれん草

◎冬野菜にはつぼみを食べるものもあるよ



ブロッコリー カリフラワー

12月21日は冬至です

1年で最も昼の時間が短い冬至。今年(ねん)は12月21日(ことし)です。冬至には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ってからだを温めたりする習慣があります。



どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」、「かぜをひきにくくなる」などの言い伝えがあります。また、冬至には名前(なまえ)に「ん」がつくものを食べると幸運にめぐまれると言われていて、「なんきん」と呼ばれるかぼちゃを食べる習慣(じゅうかん)が今も続いています。

かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫(たからぐら)です。かぼちゃの皮(かわ)の黄色(きいろ)は「カロテン」という色素(しきそ)です。カロテンは体内(たいない)でビタミンAになり、かぜの予防(よぼう)や目の疲れ(つかれ)、皮膚(ひふ)の乾燥(かんそう)を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維(しょくじよくせんい)が多く含まれています。



冬休み(ふゆやす)中には、正月(しょうがつ)をはじめ日本の伝統行事(でんとうぎょうじ)に触れる機会(きかい)が多くあります。ぜひ、おうちでも行事食(ぎょうじしょく)を味わいましょう。