

# きゅうしょくだより



田原市給食センター

## さむまからだ 寒さに負けない体をつくろう

寒くなってくると、家にこもりがちになります。ゲームばかりしているのではなく、外へ出て元気に体を動かしましょう。栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、運動をすることで、体の抵抗力が高まり寒さに負けない丈夫な体をつくることができます。

### ていこうりよく 抵抗力をつける食事をする

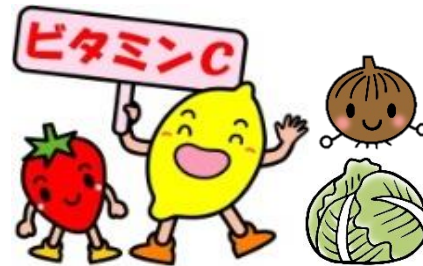
毎日のバランスのよい食事からいろいろな栄養素をとることで、抵抗力を高めることができます。



たんぱく質  
体力をつけ、寒さから体を守ってくれます。  
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。毎食欠かさず食べるようにしましょう。



ビタミンA  
粘膜を強くし、ウイルスが鼻やのどから侵入するのを防ぎます。  
緑黄色野菜に多く含まれています。



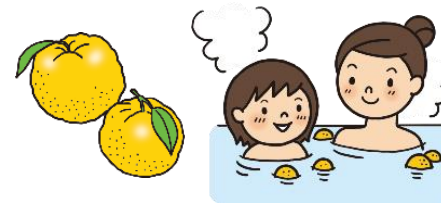
ビタミンC  
病気に対する抵抗力を高め、ウイルスの活動をおさえます。  
野菜や果物、いも類などに多く含まれています。

### きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする

夜、寝ている間に、体のいろいろな機能を回復させます。日頃から生活のリズムを整えて十分な睡眠をとることで、抵抗力が高まります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。



冬至と食べ物  
今年は12月22日



「冬至」とは、1年のうちで、昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。「冬至」には、これからの寒い冬の季節を元気に過ごせることを願って「かぼちゃ」を食べます。また、「ゆず」の強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされ、「ゆず湯」に入る風習もあります。

「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができます。昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったことから、冬まで保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。「かぼちゃ」には、かぜ予防に役立つ栄養素(ビタミンAやビタミンC)が多く含まれています。

