

12月 きゅうしょくだよい

☆12月の食育テーマ☆

「食べこぼしがないように
気を付けながら楽しく食事をしよう」

冬が近づいてくると、インフルエンザが流行ってきます。

いろいろな食材を食べて、風邪予防をしましょう。

12月はクリスマスもあります！

今年のクリスマスはどんな給食かな？お楽しみに😊

冬至ってなに？

今年の冬至は12月21日です！

冬至とは、1年で1番昼が短く・夜が長い日です。

では、冬至になぜかぼちゃを食べるの？

かぼちゃに含まれるビタミンやカロチンは、
風邪の予防にぴったりです。そのため、寒い冬にむけて
かぼちゃを食べて風邪を予防しようという意味があります。

インフルエンザ予防食材

<まいたけ>

・免疫サポートをするビタミンDが豊富！

(ビタミンDは油と一緒にだと吸収されやすくなる、10月~1月旬)

<にんじん>

・βカロテンが豊富で粘膜を強化！インフルエンザの侵入防止。

(食べすぎると、食欲不振・嘔吐を引き起こすので注意)

<山芋>

・山芋のめるめる栄養素ムクニン、粘膜や皮膚を保護！

喉・鼻からインフルエンザ侵入防止。

(熱に弱い栄養素が多いので、生のままとろろ・サラダで食べよう)

<にんにく>

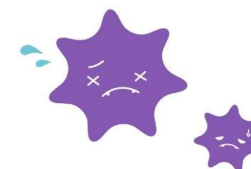
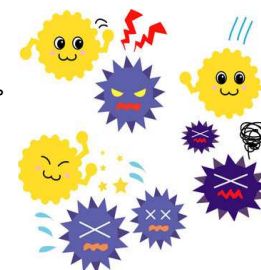
・香り、辛味成分のアリシンには強い殺菌作用があります。

アリシンは、長ネギ・玉ねぎにも豊富！

<ヨーグルト>

・乳酸菌には、腸内環境を整える作用があり、体の抵抗力を高める効果があります！

(乳酸菌はみそ・チーズ・漬物などの発酵食品にも含まれています)



いろいろな食材を食べて、インフルエンザをやっつけよう！