

# 12月給食たより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」  
栃木市立西方小学校  
給食共同調理場

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。この時期は、十分な栄養と睡眠をとり、体調の変化に気をつけて過ごすことがとても大切です。

子どもたちが毎日健康に生活できるように、食事の面からもサポートをしていきたいと思っております。



うがい・手洗い



睡眠



運動

## かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



食事



## 冬至とかぜの予防



冬至は、1年の間で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぼちゃは、β-カロテンやビタミンC、Eを多く含んでいます。これらの栄養素には、細胞の老化防止や免疫を高めるはたらきがあります。皮にも栄養たっぷりのため、皮ごと食べるのがおすすめです！！



## 旬の野菜

冬が旬の野菜には、白菜、ほうれん草、大根などがあります。冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖分をためこみます。そのため、食べたときに甘みを感じるものが多いことが特徴です。



栄養たっぷりの旬の冬野菜で、寒い季節も元気に乗り切りましょう。