

# 給食お楽しみ

令和3年・12月  
栃木市立栃木第四小給食共同調理場



**どうして冬になると、  
かぜやインフルエンザが流行するの？**

気温が低くなり、空気が乾燥するとウイルスが活発に活動し始めるからです。でも、ウイルスが体の中に入っても、かかる人とかからない人がいます。それは、その人が持っている体の抵抗力に関係があります。

抵抗力を高めるために

朝ごはんも給食も  
しっかり食べる。

しょくじ  
食事



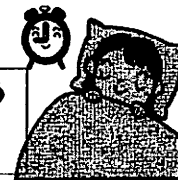
スポーツや遊びで  
体を動かす。

うんどう  
運動



夜は早く寝て、すいみん不足にならないようにする。

きゅうよう  
休養



## ビタミンACEで冬を元気に

かぜ予防には、体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚貝類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

### ビタミンA

(皮ふの粘膜膜を強くする)

冬においしい野菜に多い。

たらなどの魚にも多く含まれている。

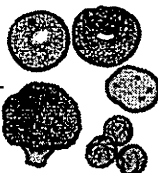


### ビタミンC

(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリー

や芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。



### ビタミンE (血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、

ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。



食事前の手洗い、そして  
疲れをためないための  
十分なすいみんも大切!

## ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。12月22日は冬至です。ゆず湯に入って健康を願う風習があります。



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のかだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。