

給食だより

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調をくずしたりしていませんか。元気に冬休みを迎えられるよう、規則正しい生活習慣と栄養バランスの整った食事を心がけてみましょう。



冬のエースはビタミンA・C・E!

寒い冬を乗り越えるには、風邪の予防が欠かせません。風邪の予防には、粘膜を強くし、体の抵抗力をアップさせることが大切です。食事では、「ビタミンA・C・E」と呼ばれるビタミンA・C・Eを多く含む野菜や果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。

<p>ビタミンA だいこんの葉</p> <p>こまつな にんじん ほうれんそう ブロッコリー</p> <p>緑黄色野菜に多く含まれ、鼻やのどの粘膜を強くし、鼻やのどからのウイルスの侵入を防ぎます。</p>	<p>ビタミンC りんご</p> <p>さつまいも じゃがいも みかん はくさい カリフラワー</p> <p>果物や淡色野菜、いも類に多く含まれ、寒さや風邪などに対する抵抗力を高めます。</p>	<p>ビタミンE</p> <p>ナッツ ごま 植物油 かぼちゃ いくら</p> <p>種実類や植物油、かぼちゃ、魚介類に多く含まれ、血行をよくする働きがあります。</p>
--	---	---

12月22日は「冬至」～かぼちゃの種類いろいろ～



冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。給食では、12月20日(月)に「ホキのゆずみそかけ」と「かぼちゃ入りすいとん」を提供します。



<p>西洋かぼちゃ</p> <p>日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。</p>	<p>日本かぼちゃ</p> <p>淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。</p>
<p>その他</p> <p>他にも、そうめんかぼちゃやバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなど様々な種類があります。</p>	<p>北浦和小学校HP給食のページ</p> <p>毎日の給食写真と給食だよりを掲載しています。ぜひ御覧ください!</p> <p>スマートフォンを御利用の際は、画面を横にして御覧ください。</p>