

給食だより

令和6年12月

さいたま市立原山中学校

寒さが身にしみる季節となりました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配される時期ですが、風邪をひかない丈夫な体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。規則正しい食生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

風邪の予防と食生活 ～ビタミン類をとって体の免疫力を高めよう！～

冬においしい食べ物には、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものが多くあります。これら3つのビタミンはまとめて「ビタミンACE（エース）」とよばれることがあります。それぞれに体の免疫力を高め、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら3つのビタミンを一緒にとると、お互いの働きを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

たんぱく質

体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分はたんぱく質から作られています。 ☆ 肉、魚、卵、豆・豆製品、乳・乳製品など



ビタミンA

ビタミンAは、口や鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

☆うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじんなど



ビタミンC

ビタミンCには、体の中の免疫力を高める働きがあります。体に蓄えておくことが出来ないため、毎日欠かさずとりましょう。 ☆白菜、ブロッコリー、大根、じゃがいも、さつまいも、みかん、いちご など



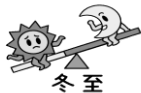
ビタミンE

血流の流れを良くし、冷え性などを防ぎます。

☆鮭、カレイ、ツナの缶詰、かぼちゃ、アーモンド、にら など



***多くの食材を使い、野菜をたくさん食べることができる鍋ものは、体も温まるのでおすすめです！**



12月21日は冬至です。冬至にかぼちゃとゆず湯を



冬至は一年の中で、最も昼の時間が短い日です。昔から「冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると病気になる、風邪をひかない」と言われてきました。かぼちゃのオレンジ色の実には、風邪の予防に効果のあるビタミンA、皮には食物繊維が多く含まれています。他にも「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに「れんこん」のように言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。給食室では、みなさんの健康を願って3日（火）に「パンプキンケーキ」、18日（水）に「れんこんご飯」、20日（金）に「はちみつゆずゼリー」を提供します。