



# 12月給食だより

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが大変ですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐためにも、せっけんを使ってしっかり手洗いをしましょう。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ



##### ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

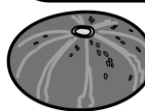


キウイフルーツ



じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油



サケ



アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

#### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)



### せたがやそだち給食（大蔵大根）



世田谷区の小中学校では、2学期に「せたがやそだち給食」として大蔵大根を使った給食を実施しています。

大蔵大根は昭和40年ごろまで世田谷を中心に栽培されていましたが、育てやすい青首大根が普及し、大蔵大根は姿を消しました。

平成9年に、世田谷区の農家が古き良き野菜を見直そうと、再び栽培が始まりました。

梅丘中学校では、12月16日に大蔵大根を使ったおでんを予定しています。