12月 食育便り

２０２６年１２月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

今年も残すところ、あとひと月となりました。これからは日増しに寒さが厳しくなっていきます。外出後と食事前の手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。また体の抵抗力を高めるために、栄養バランスがとれた食事を心がけ、元気に新しい年を迎える準備をしましょう。

抵抗力を高める栄養素

空気が乾燥し、インフルエンザや風邪が流行する時期になりました。ウイルスや風邪に負けない体を作るには、毎日の食事からしっかり栄養をとることが欠かせません。できるだけ好き嫌いせず、バランスよく食べることを意識しましょう。



おもに体をつくるもとになる栄養素で、体の免疫機能を働かせるためにも欠かせません。寒さで消耗した体力を回復し、体も温めます。

多く含む食品

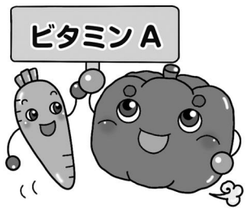
肉、魚、卵、大豆・大豆製品

おもにエネルギーのもとになり、少ない量で効率よく体を温めます。また体の細胞をつくる材料の一つです。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



多く含む食品

油、バター、マヨネーズ、ナッツ類

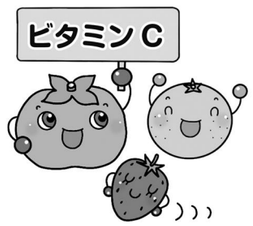


おもに体の調子を整える栄養素で、皮ふや粘膜の働きを高めて体の抵抗力をアップします。野菜や果物のカロテンは体の中でこのビタミンＡに変わります。

多く含む食品

緑黄色野菜（人参、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など）、果物の柿やみかんなど

おもに体の調子を整える働きをします。皮ふや血管、骨など、体の細胞の健康を保ち、寒さなど体のストレスや病気への抵抗力を高めます。



多く含む食品

野菜（キャベツ、ブロッコリー、ピーマンなど）
果物（みかん、いちご、キウイなど）

健康を保つためには、食事だけでなくしっかり睡眠をとり休養することも大切です。特に年末年始は生活リズムが乱れがちです。夜更かしをしてしまう日もあるでしょうが、１日３食しっかり食べ、正しい生活リズムを心がけましょう。

「一陽来復」、冬至ですよ！

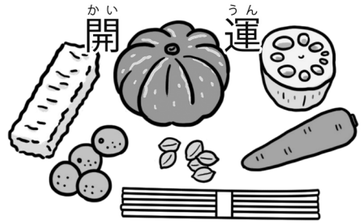
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国や東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でも、ゆず湯に入ったり縁起を担いで食べられてきたものがあります。

ゆず湯



ゆずの強い香りには邪気を払う力があると信じられてきました。ゆず湯に入ることで身を清め、無病息災を祈る意味があります。

運盛り



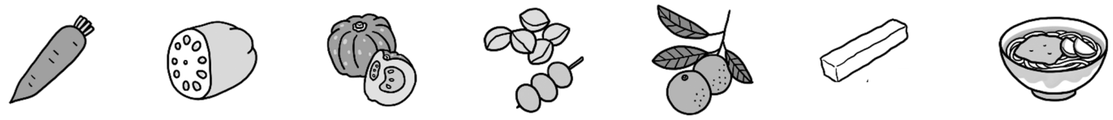
「ん」がつく食べ物を食べて「運」を呼びこもうという風習があります。特に「ん」が２つつく食べ物は運が倍増するとして縁起がよいとされています。

冬至かぼちゃ



別名「なんきん」と呼ばれるかぼちゃは、運盛りに入るほか、夏に収穫してから長期保存ができるため、寒い冬を乗り切る貴重な栄養源にもなりました。

運が倍増！冬至の７種



にんじん　れんこん　なんきん　ぎんなん　きんかん　かんてん　うどん

