

保護者 様

大阪府立藤井寺支援学校

校長 綿谷輝昭

# きゅうしょくだより

## 今月の目標

「寒さに負けない食事をしよう（風邪を予防する食事の工夫、冬休みの食事）」

## 献立作成のポイント

- ・クリスマス献立(12/23)
- ・冬至の献立(12/20)
- ・風邪予防の献立(ビタミンA・C)
- ・体を温める献立

今年残り1か月となりました。クリスマスや大晦日、お正月などイベントの多い冬休みまでもうすぐです。寒さは日ごとに増していますが、寒さに負けず、元気に2020年の締めくくりができるようにしましょう。

## 寒さに負けない身体をつくるには？

寒いと体温が低下し、抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなります。また、冬の季節は空気が乾燥し、インフルエンザも流行ります。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスに負けないよう、強い身体づくりに重要なのが、適度な「運動」、十分な「休養・睡眠」、そして栄養バランスのよい「食事」です。

## 寒い冬におすすめの食べもの

◎身体の調子をととのえる **ビタミン** をとろう！

この時期に意識して摂取してほしい、2種類のビタミンを紹介します。

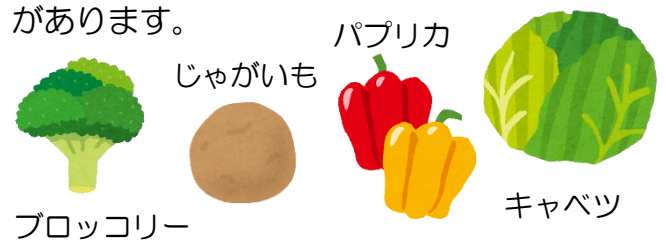
### ビタミンA

あぶらに溶けやすいビタミンのひとつで、皮膚やのど、鼻の粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。



### ビタミンC

水に溶けやすいビタミンのひとつで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があり、免疫力を高めるなどさまざまな働きがあります。



◎また、**主食・主菜・副菜**のそろった食事を

1日3食、しっかり摂れるよう、こころがけましょう！

ことし とうじ がつ にち  
**今年の「冬至」は12月21日です!**

とうじ いちねん いちばんひる じかん みじか ひ  
 冬至とは、一年で一番昼の時間が短くなる日です。

むかし とうじ えいよう た  
 昔から、冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、  
 ゆ はい かぜ つた  
 ゆず湯に入ると、風邪をひかないと伝えられています。



★ **うんも**  
 運盛り

とうじ ゆうめい ほか うんも た  
 冬至といえば、かぼちゃが有名ですが、他にも「運盛り」といって、「ん」のつく食べものを  
 た えんぎ えんぎ ことば なか た うん  
 食べると縁起がよいとされてきました。さらに、言葉の中に、2つ「ん」がある食べものは、運  
 よ こむ い  
 を呼び込むと言われています。

<p>うんも  <b>運盛り</b>          ひんもく  <b>7品目</b></p>	<p>にんじん</p>	<p>れんこん</p>	<p>なんкин  <small>(かぼちゃの別名)</small></p>
<p>ぎんなん</p>	<p>きんかん</p>	<p>かんてん</p>	<p>うどん  <small>(うどんの別名)</small></p>

この7つの食べものは、それぞれカロテン、ビタミンC、食物繊維、炭水化物が豊富で、風邪  
 よぼう こうか えいようめん り うんも えんぎ  
 予防にも効果があり、栄養面からも理にかなっているのではないのでしょうか。「運盛り」は、縁起  
 かつぎだけでなく、えいよう た さむ ぶゆ の き たえ  
 かつぎだけでなく、栄養のあるものを食べて、寒い冬を乗り切るための知恵でもあるようです。  
 ひび しょくじ と い  
 ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

~~~~~ **12月の献立紹介** ~~~~~

いのうえなべ かつ にち こんだて  
**【井上鍋】(12月17日の献立です)**

あじ すこし こい やさい たべられる こんだて やさい たべて かぜ よぼう  
 味は少し濃いですが、野菜がたくさん食べられる献立になっています。野菜をたくさん食べて、風邪を予防し  
 ましょう!

**材料 (1人分)**

**作り方**