

# 12月 給食だより



今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなって、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症がより一層流行しやすくなります。予防のためには、こまめな手洗いと同時に、朝・昼・夕、3食のバランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。年末年始は楽しい行事が続く、生活リズムが崩れがちです。これらを意識して、元気に過ごしましょう！

## 冬の寒さや感染症に負けない！ 手洗い・食生活のポイントを紹介します

### 手洗いのポイント



みなさんは手洗いをするとき、どんなふうに洗っていますか。手の甲や手のひらだけではなく、汚れのこりがちな、手首や指先、つめ、指のあいだもしっかりと洗いましょう！



手洗いのときにはせっけんを使いましょう。よく泡立てて洗い、汚れや菌などを洗い流しましょう。



給食の前には必ず手洗いをしましょう！

### 食生活のポイント

#### たんぱく質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それ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、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品を十分にとることが大切です。

#### 脂質も不足しないように

脂質はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂質はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

#### ビタミンの補給も忘れずに

野菜や果物に含まれる**ビタミンA**や**ビタミンC**は、かぜのウイルスに対する抵抗力をつける働きがあります。

# 冬至 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよつとむずかしい  
レベル★★★=とつてもむずかしい

### Q1 レベル★★★

冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと？

- ① 夜が短く、昼が長い日
- ② 昼が短く、夜が長い日
- ③ 朝が短く、昼が長い日

### Q2 レベル★★

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜカボチャを食べるの？

- ① 「ほんこん」ともいうから
- ② 「パンプキン」ともいうから
- ③ 「なんきん」ともいうから

### Q3 レベル★★★

こんにゃくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれています？

- ① 砂
- ② 肉
- ③ 汚れ

### Q4 レベル★★

赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの？

- ① トウガラシ
- ② あずき
- ③ にんじん

### Q5 レベル★

冬至の日には風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる？

- ① ゆず
- ② しょうぶ
- ③ 牛乳

## ◆◆ 地産地消 ◆◆

●12日（木曜日）

**地場産 100% 献立**

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・県産あじのみりん焼き
- ・れんこんのマヨネーズ和え
- ・沢煮椀
- ・県産味付けのり

この日は、防府市産の米、きゅうり、小松菜、山口県産のあじ、豚肉、ロースハム、れんこん、キャベツ、大根、天然塩、のり、牛乳、県産の小麦や大豆から作られたしょうゆなどを使用する予定です。山口県は山や海に囲まれ、さまざまな食材に恵まれています。おいしく味わいましょう。

クイズのこたえ Q1=② (昔は「太陽がよみがえる日」だと信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。) Q2=③ (漢字で「南瓜」と書く。ほかに、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんなど。) Q3=① (「とうじ こんにゃく すなはらい」という言葉もある。) Q4=② (あずきがゆのほか、あずき団子、赤飯などを食べる地域もある。) Q5=① (しょうぶは5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。)