

# 給食だより

平成 29 年 12 月号  
下妻市立下妻中学校



朝晩冷え込む日が多くなってきました。かぜなどをひかないように衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養バランスのとれた食事をとることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に毎日を元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない体をつくろう

### かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

私たちは、普段いろいろなものに触り、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

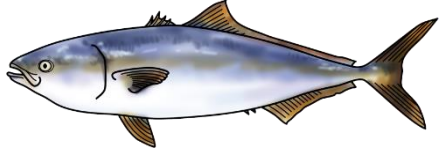

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

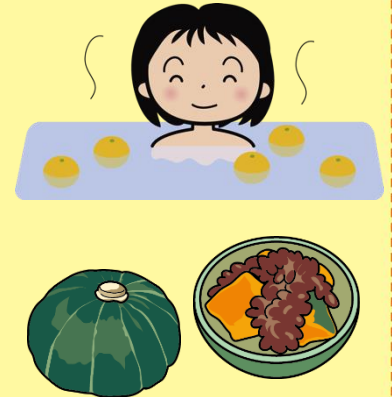


季節の食べ物 冬	季節の食べ物 冬
<p>ぶり</p>  <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>	<p>みかん</p>  <p>ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。</p>

## 冬至

今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至は、1 年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



## 茨城県の郷土料理紹介

すみつかれ（県西地域）



正月の残りの鮭の頭を使用します。

しみこんにゃくの含め煮（常陸太田市）



こんにゃくを凍結・乾燥させた保存食です。

そばろ納豆（水戸市）



納豆に切干大根を混ぜ味付けしています。

かぜに  
負けない

## 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体をつくりましょう。