

# 給食だより ~冬号~



令和7年度

松陵中学校

今年も残り1か月となりました。この時期は、朝晩の冷え込みが厳しく、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な体で新しい年を迎えるとよいですね。そのためにも、しっかりと体に栄養をとりこんで、健康な毎日を過ごしましょう。



## 病気に負けない体をつくろう

風邪は、細菌やウイルスが鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。

風邪を予防するには、細菌やウイルスを体に入れないことが大事です。

冬に流行するインフルエンザウイルスやノロウイルスも感染力が強いので、一人ひとりがしっかりと予防しましょう。



### かぜ予防のポイント

今年はかぜをひきま宣言！

- ① 手洗い・うがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみを避ける
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



## 免疫力を高めるために…

免疫とは、細菌やウイルスなどの異物から体を守るシステムのことです。免疫細胞が外部から侵入してきたものをやっつけて、健康な体を維持してくれます。免疫細胞の多くは腸内に存在するといわれているので、腸内環境を整えてあげると免疫細胞も活発にはたらきやすくなります。

### 発酵食品をとろう

発酵食品には体にとってよい働きをする善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）が含まれています。いろいろな発酵食品を食事に取り入れましょう。



善玉菌は、食物せんいやオリゴ糖をいっしょにとることで増えやすくなります。



### 栄養バランスのよい食事をしよう

高脂肪・高たんぱく質な食事は腸内環境を悪くしてしまいます。  
様々な食品を組み合わせて、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。



とうじ

# 冬至



### ゆず湯のヒミツ



ゆずの皮に含まれる「リモネン」という成分が、血のめぐりをよくしてくれます。

体をあたためて、風邪をひかないようにする昔の人の知恵から生まれた習慣です。



ゆずの爽やかな香りにはリラックス効果もあるよ！

冬至は、1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべて入ったりします。



### かぼちゃを食べて、冬も元気に！



かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、風通しの良いところにおいておけば長く保存しておくことも可能です。昔は、野菜の少ない冬に栄養たっぷりのかぼちゃがとても重宝されていました。

かぼちゃにはカロテンが含まれています。カロテンは体の中でビタミンAとなり、鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪を予防してくれます。

### 「ん」のつく食べ物を食べよう！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいといわれています。にんじん、れんこん、ぎんなんなど、さらにかぼちゃも「なんきん」と呼ばれ縁起がよい食べ物として親しまれています。

### 12月の冬至献立

かぼちゃを使ったおかずや、ゆずゼリーが登場します。  
しっかり食べて、冬を元気に過ごしましょう。

