



# ハッピー☆ランチ



食育だより担当	12月食育の目標
栄養士：又吉	食事で風邪を予防しよう
978-3522 (与勝調理場)	

朝夕寒さを感じるようになり、沖縄もようやく冬らしい季節になりました。今年も残りわずか、1年があつという間に過ぎていくのを感じますね。今年もコロナ感染症拡大防止のため、子ども達は色々な制限があったと思いますが、その中で運動会や社会見学等学校行事も多くなり、楽しい思い出が作れたのではないのでしょうか。

これからはインフルエンザ等も流行する時期になりますので、冬休みも予防対策を引き続き行いながら楽しく過ごし、良い年をお迎えください。

## 「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう！

冬は、寒さで部屋を閉め切ったり、乾燥などから感染症が流行しやすい時期です。新型コロナウイルスも「第8波」が来ると予想もされており、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすいです。風邪を予防するビタミン類を多めにとり、外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いを行い、風邪などの感染を予防しましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、芋類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 赤ピーマン いちご ブロccoli 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

## 免疫力を高めよう！

<p>みそ汁1杯で 医者いらず！</p> <p>朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。</p>	<p>朝のくだものは金！</p> <p>寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。</p>	<p>野菜をたっぷり！</p> <p>野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。</p>
--	---	---

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしていることも多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。

### 給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)  
場所：東海岸BBQ TERUMA 施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品  
与勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪

3学期の給食は、1月6日(金)からです♪

卯年←寅年