



担当	12月	
栄養士: 知名 麻莉	食育の目標	風邪を予防する食べ物と食生活を知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

かんせんしょう よぼう

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとりましょう!!

※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

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、いも類に多く含まれる	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 いんげん たらこ	ブロccoli いちご あか赤ピーマン かき柿	アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べものです。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



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、楽しみにしている人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、肥満やむし歯のリスクが高まります。



～* 与勝調理場 行事食の取り組み【11月編】*～

11月は、うるま市内の給食センターで行事に合わせた統一献立を2回実施しました。1回目は、11月1日(水)に防災の日に合わせて『防災給食』を、2回目は11月22日(金)に和食の日になんだ『味わおう!和食給食』を提供しました。それぞれの行事食について、調理場での様子を含めて紹介していきます。

～11月1日防災給食～



電気がつかない想定で機械を使わず野菜を切りました。

災害時に栄養がとれる具たくさんのすいとんを手作りしています。

～当日の献立～

- ◎牛乳 ◎ごはん ◎ツナ入りアングンスー
- ◎すいとん ◎パイン缶

防災の日に合わせて、実際に災害が起きた時はどのような食事が出来るのかを考える機会として、取り組んでいます。献立は、常備食材や常温保管可能な缶詰・小麦粉等を活用しています。災害時にはどんな食事が出来るのか、災害のときの備えについても、今一度家庭で話をする機会を作ってみませんか?



* 11月22日和食給食 *

～当日のお品書き～

- ◎牛乳 ◎ご飯 ◎秋の吹き寄せ煮
- ◎魚のきのこゆずあんかけ ◎和菓子

11月24日は、『和食の日』です。ユネスコ無形文化遺産として登録された和食を継承していくことの大切さを考える日となります。見た目にも美しい和菓子の提供や季節の献立を立案し、子ども達へ和食の良さを伝える日としました。ぜひ子ども達へ感想を聞いてみてくださいね。

