

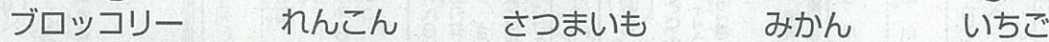
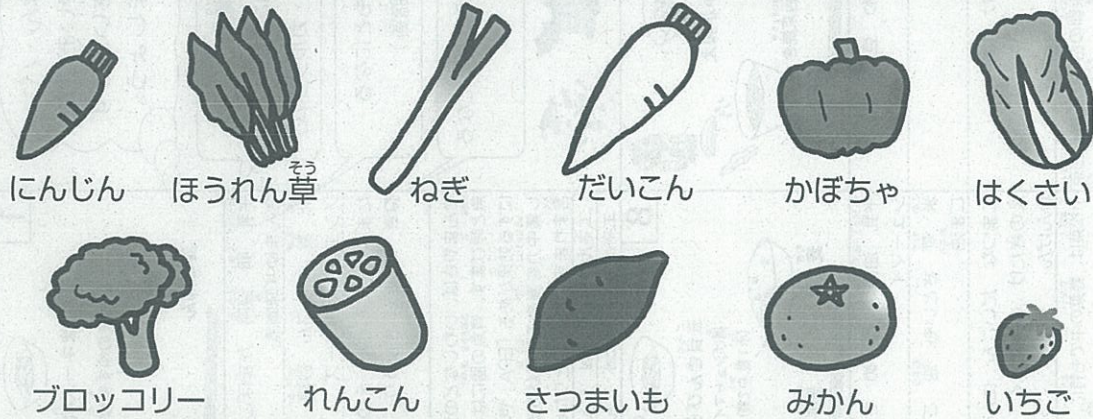


R4.12月  
水俣市学校  
給食センター  
文責 山崎・高木

# 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れておくことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

## 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



## 体を強くしよう！(たんぱく質)



## 体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

## 「冬至」とは

1年の中で太陽が一番低い位置にあって、昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至と言います。今年は12月22日です。

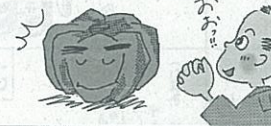
①昔は、冬にとれる野菜が、今のようになくありませんでした。



②これでは、ビタミン不足で、風邪などの病気にかかりやすくなってしまふ。どうしたものか…？



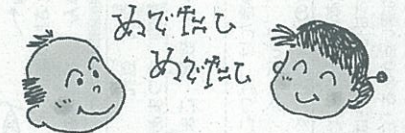
③そうだ！かぼちゃなら夏に収穫して、冬までとっておける！



④冬にかぼちゃを食べて、ビタミンをとろう。これで元気に冬をすごせるぞ！



⑤こうして、冬至にかぼちゃを食べる風習ができたよさ…。



12月22日の給食は「かぼちゃのうま煮」が登場します！  
しっかり食べて、寒さに負けない元気な体をつくしましょう

## おじ 給食おじさんの 給食センター紹介!!



早いもので12月になりましたね。今年は、熊本出身のプロ野球選手である「村上宗隆選手」。そして、プロサッカーチーム「ロアッソ熊本」。本当に大活躍でしたね。おじさんも選手たちの躍動する姿に大感動しました。

そして、4年に一度開催するサッカーワールドカップが11月21日に開幕しましたね。みなさん日本代表チームの対戦相手を知っていますか？ドイツ・コスタリカ・スペインの3か国です。

12月2日はスペインとの対戦になるそうです。そこで、この日の給食は、対戦国の料理を食べ、日本代表を応援しよう！ということで「トルティージャ」・「ガスパチョ」というスペインの家庭料理が登場します。どんな料理なのか？どんな味なのか？楽しみですね～！さらに12月はおじさん大好物の「おでん」・「フライドチキン」も登場します。みなさん楽しみにしときなせよ。

それでは、また次回！

