



# 給食だより

令和4年 12月号(12/15付)  
松戸市立和名ヶ谷小学校

12月に入り、寒くなってきました。冬場は気温が低くなり、空気が乾燥するためかぜなどのウイルスが活発に活動します。ウイルスに負けないよう、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。特にビタミン類をしっかりと摂りましょう。



## いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っていて、どのような働きをするのか、見てみましょう。



### ☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

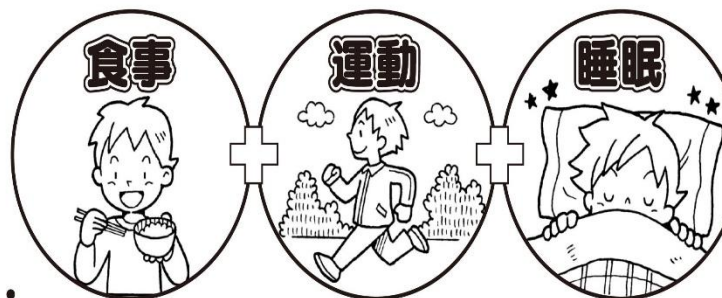
- ▶ ビタミンA ▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
- ▶ ビタミンD ▶ カルシウムの吸収を促進する
- ▶ ビタミンE ▶ 過酸化脂質を分解し血流をよくする
- ▶ ビタミンK ▶ 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
- ▶ ビタミンB群 ▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
- ▶ ビタミンC ▶ 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

### ☆どんな食べ物に多いの？☆

ビタミンの種類によって違います

- ▶ レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- ▶ さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
- ▶ ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
- ▶ モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
- ▶ 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- ▶ 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

いろいろな食べ物からバランスよくとみましょうね！



## で かぜを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



新鮮な果物にはビタミンCが豊富に含まれています。特にいちご、キウイフルーツ、かき、オレンジ、みかんなどに多く、そのまま食べられるため、ビタミンCの損失も少なくて済みます。旬のおいしい果物で、しっかりビタミンCを補給しましょう！



冬至とは、1年で1番昼が短く夜が長い日のことです。

この日は、昔から、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆずの皮は、ビタミンCや血行改善を促す成分が含まれています。かぼちゃは、冷蔵庫がなかった時代でも保存がきき、栄養豊富な野菜のため、寒い冬を乗り切るために食べられてきました。今年は22日(木)です。ホクホクのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、寒い冬を乗り切りましょう！

