

寒さが身にしみる季節となりました。風邪をひきやすい時季ですが、病気に負けない丈夫な体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。規則正しい食生活を心掛けて毎日元気に過ごして欲しいと思います。

## 風邪の予防と食生活 ～風邪の予防に効果のある栄養素～

### たんぱく質

体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれるのは、血液中の白血球です。白血球の成分は、たんぱく質から作られています。

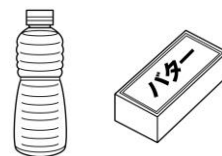
☆ 肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品 など



### 脂肪（油脂）

脂肪は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAやビタミンEの働きを高めてくれる栄養素でもあります。

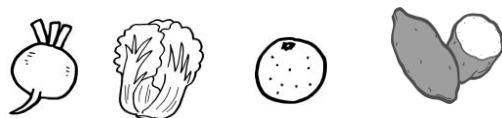
☆ 植物油、バターなど



### ビタミンC

ビタミンCには、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができない栄養素のため、毎日欠かさずとりましょう。

☆ 野菜、果物、いも類など



### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは、油と一緒にすることで体に吸収されやすくなります。

☆ 色の濃い緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど



## 今月の献立紹介

### ～くわいごはん 6日（火）～

くわい（慈姑）は、大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などということで、縁起の良い食べ物とされています。11月末から12月中に収穫が限られる野菜で、正月のおせち料理用の高級食材として使われています。

さいたま市はくわいの一大産地です。給食ではいつも小松菜を納品してくださっている、さいたま市緑区の若谷農園さんのくわいを使って炊き込みご飯を作る予定です。くわい独特のほろ苦さとホクホクとした食感を味わってほしいと思います。



## 12月22日（木）は冬至です

冬至は、一年中で最も昼の時間が短い日です。

昔から「冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると病気になる。風邪をひかない。」と言われていています。

冬至の日の献立として、20日（火）の給食では「ホキのゆず味噌かけ」と「かぼちゃ入りすいとん」を予定しています。ゆず果汁入りの味噌だれを白身魚のホキにかけた「ホキのゆず味噌かけ」と、かぼちゃをやわらかく煮て、汁にも甘みを感じることでできる「かぼちゃ入りすいとん」です。

季節の食べ物として、御家庭での料理にも取り入れていただければと思います。

