



# 12月給食たより

れいわ ねん がつ にち  
令和2年11月30日

りくべつちようきゆうしょく  
陸別町給食センター

## よぼう かぜ予防について

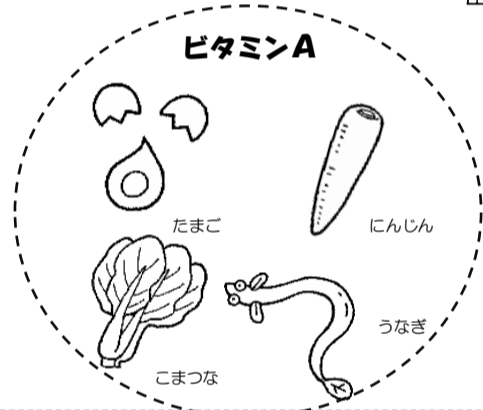
寒い季節になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。また、今年は新型コロナウイルス感染症の心配もあり、例年以上に体調管理に気をつかわなければいけません。かぜ予防のポイントをおさえて、元気に冬を乗り越えましょう。

## ことし 今年のかぜをひきま宣言 かぜ予防のポイント

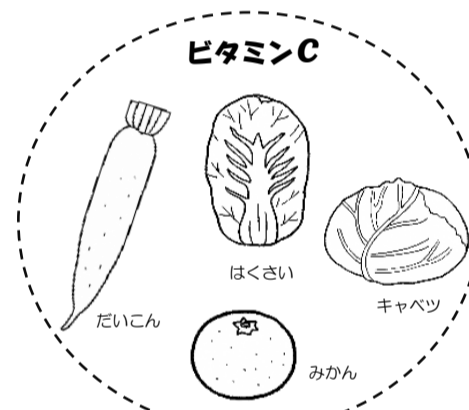
<p>1 手洗い・うがいをする</p> 	<p>2 しっかり栄養をとる</p> 	<p>3 十分な睡眠をとる</p> 
<p>4 マスクをつける</p> 	<p>5 人ごみを避ける</p> 	<p>6 適度な運動をする</p> 

## からだ なか 体の中からかぜ予防

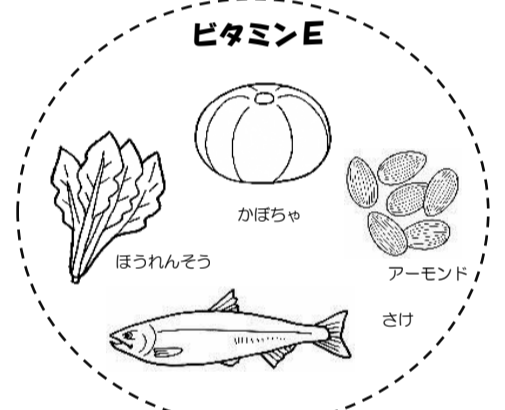
## とくとりたい栄養素 ビタミンACE



のどの粘膜を保護し、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。  
(緑黄色野菜や魚、レバーなど)



体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。  
(野菜や果物)



血液の流れをよくする働きがあります。  
(ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなど)

## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

## かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

### もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> 	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p> 
<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p> 	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよくかんで食べよう</p> 
<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> 	

## ★献立のお知らせ★

### 18日：ほたてごはん

道産水産物学校給食提供推進事業によるほたてを使った給食の最終回です！  
さらに、ほたて以外の海産物が追加になりましたので、12月以降提供していきます。  
12月分は、14日：たらフライ 21日：ほっけザンギ です。お楽しみに♪

### 22日：クリスマス給食

今年度8月から、提供している道産牛肉学校給食提供推進事業による和牛を使った給食の最終回！生産者に感謝して食べましょう。そしてメリークリスマス！