



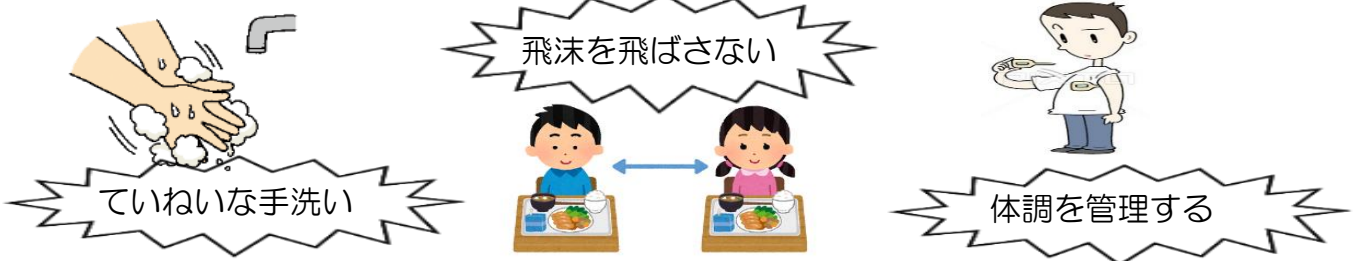
# 食育だより 12月号

令和2年 11月 30日  
函館市立戸倉中学校

今年も残すところ、あと一か月となり、寒い冬を迎えましたが、新型コロナウイルスが未だ猛威をふるっています。日常生活においても、手洗いやマスク着用など注意を払いながら、さらなる注意を続けて生活していきましょう。

また、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、バランスの良い食事は欠かせませんので、ご家庭でも一日三食摂ることで、免疫力を高めていきましょう。

## 感染リスクに配慮して、食事を楽しみましょう

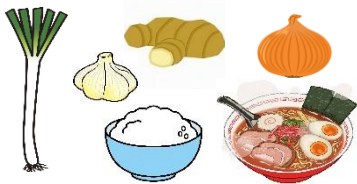


手洗いと体調管理を徹底して、食事中の会話も控えましょう。

## 寒さに負けない体を作ろう

### 「体を温める」

熱を発する食品と炭水化物と脂肪を含む食品で体温を保ちます。



### 「粘膜を保護する」

ビタミンAは皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



### 「抵抗力をつける」

たんぱく質は寒さで消耗した体力を回復させ抵抗力をつけます。



### 冬至

冬至は1年の内で最も太陽が出ている時間が短い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）を食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。また「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん……など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。本来は21日ですが給食では22日に「いところ煮」をいただきます。



**注意!**  
ノロウイルス

予防は手洗いです

