



# 食育だより12月号

令和7年12月1日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道函館高等支援学校

今年も残すところあとわずかになり、冬休みが目前ですが、かぜやインフルエンザが流行っています。クリスマスやお正月など楽しい行事が多い冬を元気に過ごすためにも手洗いやうがいでしっかりと感染症の予防をし、毎日の食事に注意を払いましょう。

## かぜをひかないように…

好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜をたくさん食べて、かぜをひかないための栄養を充分とりましょう。

### たんぱく質

肉、魚、卵、大豆、牛乳



主にからだを作るもととなります  
が、体の抵抗力を維持するうえで  
も欠かせません。

冬が旬の鮭、たら、  
ぶりなどをおかげに  
取り入れるとたんぱく  
質だけではなく、ビタミンやからだ  
に良い油もとれます。

### ビタミンA

にんじん、かぼちゃ、春菊、  
ほうれん草、レバーなど



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、  
ウイルスなどが体の中に侵入する  
のを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどに  
多く含まれます。

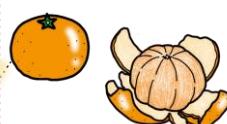
冬に美味しい野菜がたくさん入った鍋などもいいですね。

### ビタミンC

じゃがいも、ブロッコリー、  
白菜、いちご、みかんなど



寒さのストレスから体を守り、抵  
抗力をつけます。



みかんは手軽に食べられます。  
ビタミンCは薄皮の白いすじの部分に多いので、取らずにぜひ食べましょう。

冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。

## 12/22 冬至

### 運盛り



「陽」の力が弱まるとされた冬至  
の日に「陰」と関わりの深い「ん」  
の音がつく食べ物を食べて運を呼  
び込むという縁起担ぎから始ま  
った風習とされています。

この日から昼が再び長くなる  
ため、昔の人は太陽の力が蘇  
る神秘的な日と考えました。

### 冬至かぼちゃ

昔の言い方では「なんきん」。  
「ん」が付くので、運盛りとしても  
縁起が良い食べ物の一つです。



長期保存できるか  
ぼちゃんは、寒い冬を  
乗り切る貴重な栄  
養源となりました。

### ゆず湯



冬至を「湯治」とかけ、  
ゆづを融通が利くにかけて、縁起を担ぎます。

### 給食では

ホクレンから無償提供された「あん」を  
使い、手作りのかぼちゃ白玉を和えて  
いただきます。