



12月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和4年11月28日発行

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

本格的な寒さに冬の訪れを感じる時季になりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。引き続き手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる |
| にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ | ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、かき柿 | アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油 |

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。今年の冬至は12月22日（木）です。給食では、13日（火）に「かぼちゃのそぼろ煮」として、提供します。



今月の献立から



| | |
|-------------------|--------|
| 手作り献立：ハンバーグトマトソース | 8日（木） |
| 季節の献立：かぼちゃのそぼろ煮 | 13日（火） |
| 世界の料理：ロイシティ（ヌイ） | 14日（水） |

12月21日はセレクトデザートです。

- ・チョコのケーキ
- ・いちごのケーキ
- ・オレンジゼリー

どれを選びましたか？お楽しみに。

