



松前町学校給食センター

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後や食事前には、必ず石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんとすることも大切です。食事では栄養バランスに気を付け、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

今月の給食目標  
**栄養と健康について知ろう**

**たんぱく質はたっぷり!**

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。

**脂質も上手に利用!**

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入しないよう、石けんを使って、ていねいに手洗いをしましょう。

**のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA**

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

**毎日とりたいビタミンC!**

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

冬至に**“運盛り”** どうでしょう!

2020年は12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の強力アイテムにもなっています。

<b>“運盛り” ラッキー7品目</b>	<b>にんじん</b> 	<b>れんこん</b> 	<b>なんきん</b> (かぼちゃの別名) 
	<b>ぎんなん</b> 	<b>きんかん</b> 	<b>かんでん</b> 
			<b>うんどん</b> (うどんの別名) 

..... **うんよ** 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー .....

**夏の太陽の缶詰!**

**ビタミンACEが豊富!**

かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。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。

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE(エース)」をしっかりとることができます。