

# 12月 給食だより



令和6年12月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 刈本杏子

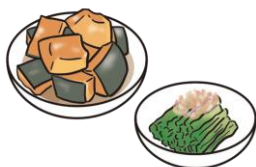
カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒さが厳しさを増す季節です。クリスマスやお正月と行事が続きますが、体調管理をしっかりとって新しい年を元気に迎えられるといいですね。



## 免疫力を高めよう!

かぜやインフルエンザの予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

### 野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

### 朝の果物は金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

### 具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体を温めましょう。

### よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



## 冬休みの食生活~10のポイント



**た** (食)べすぎに気をつけよう



**の** (飲)み物は甘くないものを選ぼう



**し**っかり手を洗ってから食事をしよう



**い**ち(1)日3食、規則正しく食べよう



**ふ**ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう



**ゆ**っくりよくかんで食べよう



**や**さい(野菜)をたっぷり食べよう



**す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



**み**んなで食卓を囲む機会をつくろう



**を** (お)やつは時間と量を決めてとろう



—以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

