

給食だより

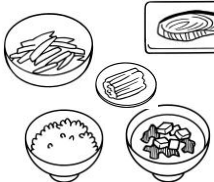
12月

12月の目標
食事と文化に
ついて知ろう



平成26年12月 学校
「師走」となりました。寒さが一段と厳しくな
ります。
バランスよく食べて、しっかりと運動して、
風邪を寄せ付けない体づくりをしましょう。

●●日本型食生活を見直してみよう●●



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さ
まざまな食品と組み合わせて食べることができます。こうした
食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ栄養
バランスもよく、健康的といわれ、日本人が世界の中でも長寿
国となっている理由のひとつとなっています。

ごはんにはどんな栄養価があるの？

日本型食生活を支える縁の下の力持ち



米には、体を動かすた
めのエネルギー源としての
欠かせない炭水化物が豊
富です。その他にもたんぱ
く質やミネラルなどがバラ
ンスよく含まれています。
また、玄米や胚芽精米に
は、精白米に比べてビタミ
ン B1 や食物繊維も含ま
れています。



大豆

大豆には、必須アミノ酸であ
るリジンが豊富に含まれてい
るため、リジンが少ない穀類と合
わせるとバランスが良くなる
という特徴があります。

また、大豆には必須脂肪酸
のリノール酸も豊富に含まれ
ています。ヘルシーといわれる日
本型食生活をさまざまな面か
ら大豆は支えているのです。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日
は、昔からかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習が
あります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくな
る、中風（ちゅうふう：脳卒中などによる半身不随や手足ま
ひなど）にならないという言い伝えがあるからです。また、
冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン
源として貴重な野菜だったと思われます。



かぜの予防 5つのポイント

① 栄養バランスのよい食事を
3食きちんととる



③ 外で元気に遊び、体力をつける



⑤ 人ごみをさけるようにする



② 夜更かしせず、十分な睡眠で
生活リズムをととのえる



④ 室内の換気と温度・湿度の調
節を心がける



うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう。



かぜに負けない体をつくる栄養素

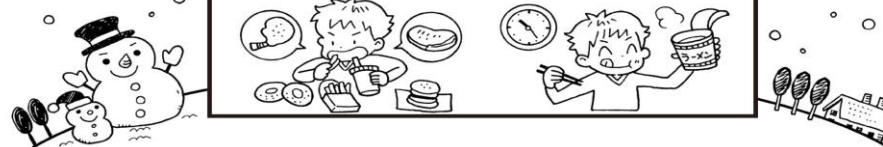
①②③④⑤

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高
めるビタミン A や、コラーゲンの合成に役立ち
感染症予防に効果があるビタミン C が多い食
物をしっかりとってかぜを予防しましょう！



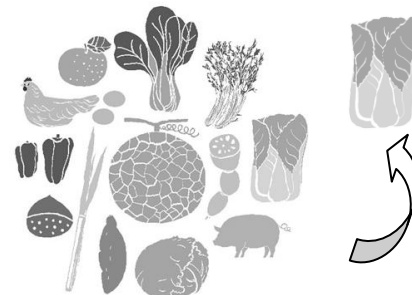
冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



給食で

茨城をたべよう 白菜



茨城県は白菜の生産量が全国第2位
で、全体の約4分の1を占めています。
白菜作りに適した気候の、下妻市、常
総市、八千代町などの県西地域で主
に生産されています。冬が旬の白菜は、
気温が下がって霜に当たると、甘み
が出て美味しくなります。鍋料理や漬
け物、キムチには欠かせない野菜です。