

# 給食だより

12月

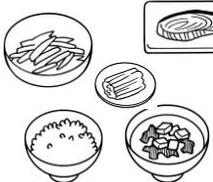


12月の目標  
食事と文化に  
ついて知ろう



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



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



② 夜更かしせず、十分な睡眠で  
生活リズムをととのえる



③ 外で元気に遊び、体力をつける



④ 室内の換気と温度・湿度の調  
節を心がける



⑤ 人ごみをさけるようにする



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

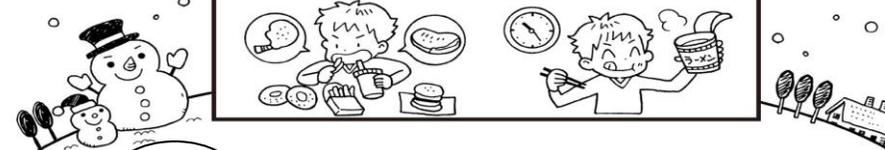
①②③④⑤

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



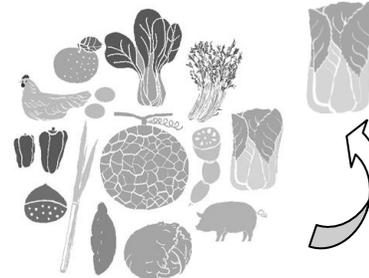
給食で

いばらき  
茨城をたべよう

白菜

白菜の栄養

ビタミンCが多く、かぜ  
予防や免疫力を高める  
働きがあります。また、  
カリウムやカルシウム、  
マグネシウムなどのミ  
ネラルも豊富です。さら  
に食物せんいも多いの  
で、おなかの調子をと  
のえてくれます。



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。