食育だより

令和６年１２月
船橋市立習志野台中学校

今年も残りわずかになりました。冬休みまであと少しです。これからどんどん寒くなり、かぜをひきやすい季節になります。楽しい冬休みを過ごせるように、健康的な食生活を心がけましょう。

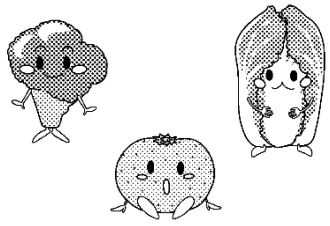
かぜに負けない　体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、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のあるビタミンＣが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、大根、ブロッコリー、白菜、ねぎ、たら、みかん、ゆずなどが旬を迎えます。旬の食材は、栄養価も高く、おいしくなります。１２月の給食にも積極的に取り入れました。また大根は、この時季に船橋でも収穫されており、なるべく船橋産のものを入荷するようにしています。



冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

１２月の献立に、冬至を意識した献立を取り入れました。ぜひ、献立表から探してみてください。