



12月



給食だより



今年も、残りわずかとなりました。

寒さも増し、風邪などで体調をくずしやすくなります。
規則正しい生活を心がけ“クリスマス”や“正月”など
楽しい行事を健やかにすごしましょう！！



ビタミン A C E (エース) で風邪予防

今回は食事から免疫を高める『ビタミンACE』についてご紹介します。

それぞれがもっている抗酸化作用は、お互いに補い合えるので一緒に摂ると効果的です。



★ビタミンA



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



★ビタミンC



だいこん



ぶろっこりー



みかん

★ビタミンE



かぼちゃ



つなかん



なっつ



ごま

一緒に食べると“おいしいね！”



だれかと食事を共にすることを“共食”といいます。だれかと一緒に同じものを食べると“コミュニケーション”を図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間や栄養バランスの良い食事がとれたりするなど、いいことづくしです。

冬至の“かぼちゃ”

一年でもっとも昼の時間が短く夜が長い

冬至（12月22日）。寒い冬を元気に乗り

切るため、栄養価の高い“かぼちゃ”を食べると良いという言い伝えがあります。

“かぼちゃ”に含まれる“カロテン”は、

『風邪予防・皮膚や粘膜を強くする』

効果があります。

