



給食だより

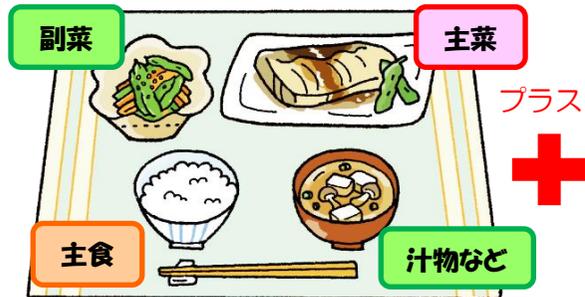
令和5年12月1日
常陸太田市学校給食センター



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

免疫力を高める食事とは…？

基本はバランスの良い食事



<緑黄色野菜>



粘膜を丈夫にしたり、免疫細胞を活性化させたりするビタミン類を多く含みます。

<冬野菜>



冬野菜には、体を温めたり、かぜを予防したりするはたらきがあります。

<発酵食品>



ヨーグルト・納豆・みそなど

発酵食品や食物繊維は腸内環境を良くするはたらきがあります。

<食物繊維を多く含む食品>



野菜・豆類・きのこ・いも・海藻など

<たんぱく質を多く含む食品>



肉・魚・卵・大豆製品など

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。

下記の食品を意識して取り入れるのがおすすめです。

免疫力を高める生活習慣とは…？

適度な運動



血液の巡りが良くなり、体温や代謝も上がるため、免疫力の高まりが期待できます。

体を冷やさない



体温が1度下がると免疫力は30%低下します。

冷たい食べ物や飲み物は避け、なるべく毎日湯船に浸かる入浴をおすすめします。

十分な休養



睡眠不足は免疫力低下の原因になります。早めに寝ることを心がけましょう。



ふゆやす けんき す 冬休みを元気に過ごすポイント



① こまめな手洗い・うがい

外から帰ってきた時や
トイレの後、食事の前は必ず手を洗おう。
※石けんをよく泡立てて手をしっかり洗おう。



② 早寝・早起き



早寝・早起きを心がけよう。

③ 1日3回バランスの良い食事



朝からしっかり食べよう。

④ 食べすぎに注意！



年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えるので、食べすぎに気を付けよう。

⑤ 元気に体を動かす



日中は外に出て体を動かし、体力をつけよう。

茨城も食べよう



茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今日は 大根 を使った料理

茨城県は白菜の生産量が全国7位（令和3年）です。県内全域で栽培されています。



ゆず大根漬け

<材料 4人分>

- 大根 200g
- きゅうり 50g
- 塩昆布 3g
- ゆず 1/2個

①大根はいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。ゆずの皮はせん切り、果汁はしぼる（種は取り除く）。

②すべての材料を混ぜ合わせる。

冷蔵庫で1時間くらいおくと味がなじみます。ゆずの風味がさわやかな冬至にぴったりのあえ物です。