

12月給食だより

八丈町給食センター 栄養士 鈴木瑞代



今年も残すところあとわずかとなりました。今年はまだ過ごしやすい日が続いていますが、これからだんだんと気温が下がり、空気が乾燥し始めます。寒く乾燥する季節は、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。病気にかからずに健康的に過ごすために大事なことは睡眠・栄養・休養です。元気に冬を過ごすため、以下のことに気をつけましょう。



★冬を元気に過ごそう★

★早寝・早起き・朝ご飯を心がけよう★

しっかりと休養を取るために早寝を、1日を元気に過ごすために、早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べましょう。



★手洗い・うがいを忘れずに★

外から帰ったら必ず、手洗い・うがいをし、ウイルスを入れないようにしましょう。



★バランスよく食べよう★

風邪予防には、色々な食べものから、バランスよく栄養を取ることが大切です。

ポイントとなる栄養素は、以下の2つ。

ビタミンA：ウイルスを体の中に入れにくくする

(にんじん・明日葉など緑黄色野菜に多い)

ビタミンC：体に入ったウイルスを追い出す

(キャベツなどの淡色野菜、果物に多い)

好き嫌いせず、1日3食しっかりと食べましょう。



12月21日(水)は冬至です

「冬至」は、1年のなかで昼が1番短い日です。12月22日頃とされ、この日にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると風邪をひかないといわれています。これは、かぼちゃに生きる力を強くし、柚子には悪いものを追い払う効果があると考えられていたためです。実際に、かぼちゃにはβ-カロテンという、体の粘膜や皮膚を強くする栄養がたっぷり含まれ、柚子湯には体を温める効果があります。そう考えると、寒い冬を健康に過ごすための、昔ながらの生活の知恵といえるでしょう。



12月22日(水)は毎年恒例、リザーブクリスマスケーキです！

今年もクリスマスの時期がやってきました。今年は終業式の日が早いので、給食でも少し早いですが、22日(水)にリザーブクリスマスケーキを行います。毎年やたけ製菓さんに作っていただいているケーキ、今年もホワイト、チョコ、2種類のリザーブです。お楽しみに！！

<お知らせ> ※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。

ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>