



12月食育だより

令和6年12月
南砺市立井波中学校



いよいよ今年最後の月となりました。寒さがだんだんと厳しくなってきました。これから、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※ 抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、うなぎに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎ	 ブロッコリー、いちご、あか赤ピーマン、かき柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、サーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさにかぜ予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。今年の冬至は12月21日（土）です。

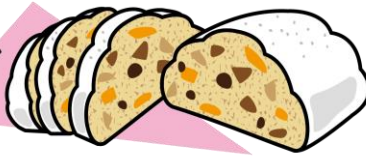


イエス・キリストの誕生を祝う基督教の行事です。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



なんと世界遺産給食

12月9日(月) 五箇山献立

五箇山の相倉、菅沼の二つの集落は平成7年12月ユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されました。その五箇山の四季を【春】桜ごはん【夏】山の新緑サラダ【秋】紅葉揚げ【冬】雪あかり汁であらわした献立です。

平成7年12月
五箇山がユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されました。
五箇山の四季を表した献立です。

【夏】山の新緑サラダ
小松菜とキャベツをえごまであえます。

【春】桜ごはん
刻み梅の入ったごはんです。

【冬】雪あかり汁
かぼちゃと牛乳の入ったみそ汁です。



【秋】紅葉揚げ
鶏肉、さつまいも、ピーマン、にんじんの色合いが秋の紅葉のようです。