

# 12月 給食だより

上尾市立上平小学校 令和7年11月28日発行

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える朝の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



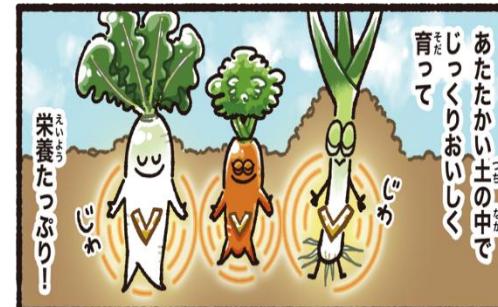
#### ビタミンE



## おなじみ 食育劇場

ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上

家



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたところから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

