

# 12月 給食だより



都立港特別支援学校  
校長 岡戸 良雄  
栄養士 大野 有里

今月の給食目標は『冬の食生活を考えよう』です。今年も残ところ、1か月となりました。日に日に寒くなり布団や暖かい部屋から出にくくなる季節ですが、クリスマスや年末年始等、楽しい行事を元気に過ごせるよう、食事からしっかり栄養をとり、身体を動かしましょう！

## 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、朝晩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がちですが、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して抵抗力を高め、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



今年の冬至は  
12月22日

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ことから、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」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む



と年こ越しそば

