



12月 給食だより

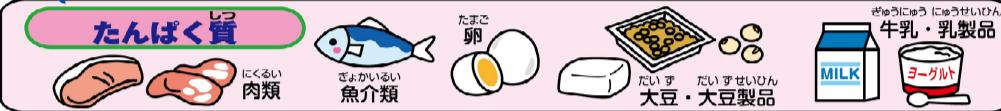


寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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めんどうになりがちですが、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



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話



～歯を丈夫にする食べ物～

むし歯を予防するためには、毎日の正しい歯磨きが重要ですが、日常的な「食べ物」

や「飲み物」も歯の健康には大きな関わりがあります。

今回は、歯に良い栄養素と食べ物について紹介します。

これらの食材を取り入れて、いつまでも丈夫で健康な歯を保てるように心がけましょう。



歯に良い栄養素と食べ物

【カルシウム・マグネシウム】

歯を強くし、成長を助けてます。
★魚介類、海藻類、牛乳
にゅうせいひん
乳製品



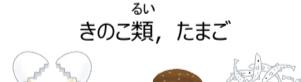
【ビタミンA】

歯のエナメル質を強化します。
★魚介類（うなぎ、あゆ）豚肉
たまご、野菜



【ビタミンD】

カルシウムの代謝や石灰化の調整をします。
★魚介類（まぐろ、ぶり、しらす）
きのこ類、たまご



【ビタミンC】

歯の象牙質を形成します。
★かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー
いろこやさい
色の濃い野菜



季節のおたより



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」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

