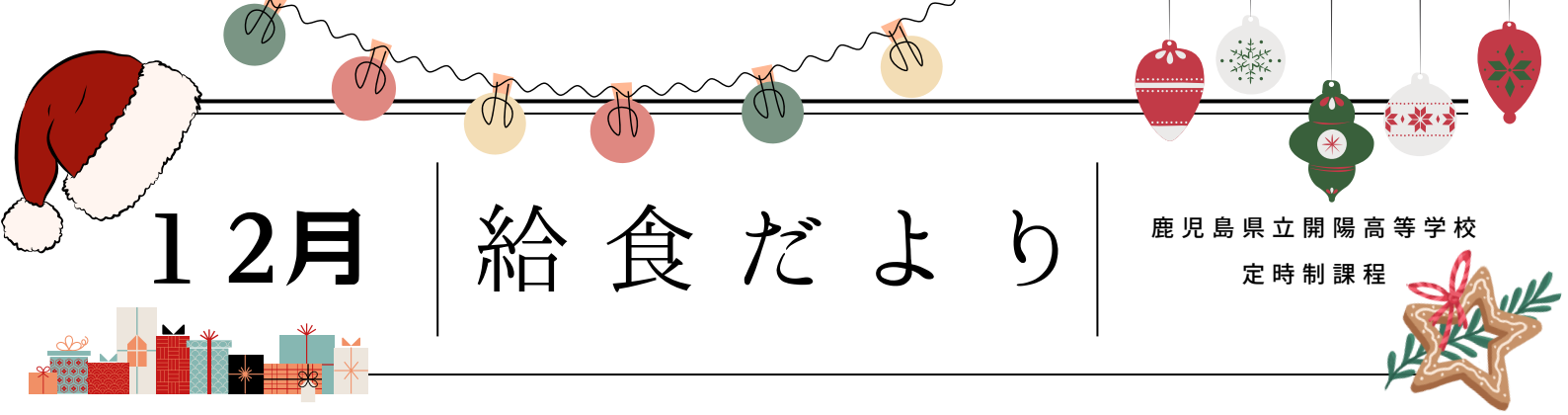




12月

給食だより

鹿児島県立開陽高等学校
定時制課程



今年も残りわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも増してきます。これから「クリスマス」や「お正月」と行事がたくさんある季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、体調管理に気をつけましょう！

風邪に負けない 体を作ろう!!

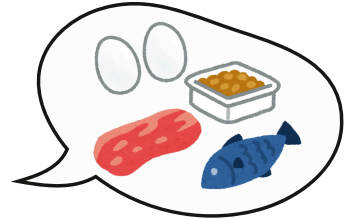


好き嫌いが多いと、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。

一番大切なことはしっかり3食食べること。また、タンパク質・ビタミンA・ビタミンCが多く含まれている食材は、体内の免疫力を高めてくれます。

タンパク質

→ 丈夫な体をつくるもと。
寒さに対する抵抗力up!



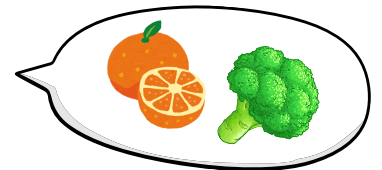
ビタミンA

→ 喉や鼻の粘膜を丈夫にし、
ウイルスが体に入るのを防ぐ!



ビタミンC

→ 寒さやストレスから
体を守る!



きれいに見えても実は…

私たちの手は色々な物に触れるので、ほこりの他に細菌やウイルスなどがついていきます。細菌やウイルスは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



12月

行事×食事



☆冬至(12/21)



冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。この日には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂のに入る習慣があり、寒い冬の季節の健康を願って、元気に過ごせるようにと始められたものです。

☆クリスマス(12/25)

クリスマスはイエス＝キリストの誕生をお祝いする日です。前夜祭としてクリスマス・イブにお祝いする習慣があります。キリスト教徒が多い国では伝統的なケーキやお祝い事で食べる豪華な料理でキリストの生誕を祝います。



☆大晦日(12/31)

大晦日に食べる年越しそばには、健康長寿と家運長命の意味が込められています。

