



# 12月食育だより

令和5年12月  
南砺市立城端中学校



いよいよ今年最後の月となりました。寒さが厳しくなってきましたね。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行っています。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22日（金）です。



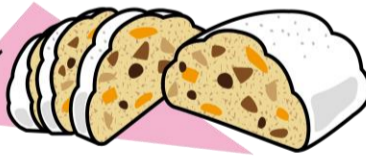
## 12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝う基督教の行事。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、ヨーロッパやアメリカ等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。

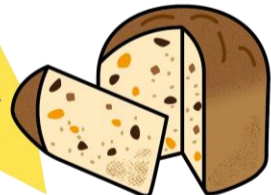
クリスマス  
プディング  
(イギリス)



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8日（金） 五箇山献立

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。  
それを記念した献立です。  
五箇山の四季を表しています。

#### 【秋：紅葉揚げ】

五箇山豆腐、豚肉、さつまいもを油で揚げ、ピーマン、にんじん、りんごと一緒に酸味のきいたタレで和えました。色とりどりの食材で五箇山の秋の紅葉を表現しました。



#### 【夏：山の新緑和え】

青々と生い茂る、初夏の新緑を表現しました。小松菜とキャベツ、炒ったえごまと一緒に和えました。えごまの香ばしい香りを楽しみましょう。



#### 【春：桜ごはん】

五箇山に桜が咲く頃は、まだ山には雪が残っています。ごはんには梅を混ぜ込み、まだ雪が残る五箇山の春を表現しました。



#### 【冬：雪あかり汁】

雪に囲まれた合掌造りの家屋がぼんやりとやわらかな光に包まれる冬の五箇山。牛乳を加えた味噌汁に南砺市産の白爵かぼちゃをたっぷり入れ、幻想的な冬の五箇山の景色を表現しました。

