

# 12月給食だよ



令和4年12月  
朝日ヶ丘小学校

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

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）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、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、ウナギに多く含まれる | 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 |
| <p>にんじん かぼちゃ</p>      | <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿</p> | <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>   |

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪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、まさに風邪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。

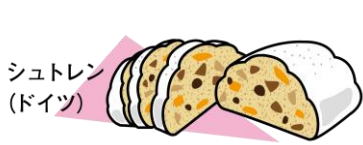


## 12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。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)

## 冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

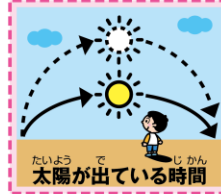


Q1

冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと？



A

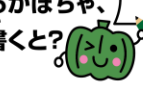


B



Q2

冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと？



A



B



Q3

赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は？



A



B



Q4

冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく？



A



B



Q5

冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは？



A



B



- Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)  
Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)  
Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)  
Q4…B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)  
Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

