

**風邪**など**感染症**に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。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作りましょう。

**手洗いを直そう!**

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい

雑になっていませんか? 石けんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



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づけられ、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。



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。

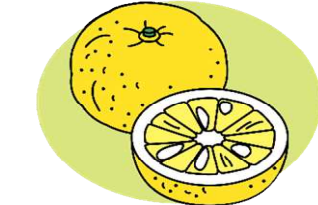
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん、かぼちゃ、さそ、うなぎ	 ブロッコリー、いちご、かき、赤ピーマン、さつまいも	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、さけ

「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。



**ゆず**

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、



ジャムなどに利用されます。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪

の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。



HPはこちら

令和5年12月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。  
 現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。  
 なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食					
米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ソフトめん	アメリカ	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
蒸し中華めん	オーストラリア	北米他	ゆずゼリー	国産	
○牛乳類					
牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道
○肉類					
豚肉	千葉県	鶏肉	宮崎県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県			ウインナー	茨城県
○魚介類					
いわし	タイ他	いか	ペルー	竹輪	アメリカ
ししゃも	ノルウェー	銀鮭	チリ他	さば	ノルウェー
たら	アメリカ他	はんぺん	アメリカ他		
○卵類					
鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
○野菜類					
じゃが芋	北海道	さやいんげん	ポルトガル	たけのこ	福岡県他
玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡県	しゅんぎく	千葉県
にんじん	千葉県	小松菜	埼玉県他	さといも	愛媛県他
キャベツ	日の出町	青ピーマン	茨城県他	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	日の出町	コーン	タイ
にんにく	青森県	あぶらあげ	岩手県	おから	国産
長ねぎ	埼玉県他	大豆たんぱく	北海道	かぶ	千葉県他
緑豆もやし	栃木県	ごま	エチオピア他	レンズ豆	カナダ
とうふ	岩手県	ごぼう	青森県	にら	茨城県他
大根	日の出町	こんにゃく	群馬県他	グリーンピース	アメリカ他
かぼちゃ	鹿児島県	ほうれん草	埼玉県他	えだまめ	タイ
チンゲン菜	静岡県他	しらたき	群馬県他	小豆	北海道
トマト	群馬県他	赤ピーマン	宮崎県他	とうがん	沖縄県
れんこん	茨城県				
○果物類					
みかん	愛媛県他	ゆずの皮	大分県		
○海藻類					
わかめ	国産	昆布	北海道	昆布	北海道
あおのり	愛知県				
○きのこ類					
しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	しいたけ	大分県
えのき	長野県				

# 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 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

**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 西瓜

B 南瓜

**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 小豆

B トマト

**Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

A 「う」がつく

B 「ん」がつく

**Q5** 冬至の日にお風呂に入れると、風邪をひかないといわれるものは?

A 牛乳

B ゆず

**こたえ**

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」だと信じていた)

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)