

## 12月21日は「冬至」です。



2024年も残り1ヶ月となりました。今年の冬至は、12月21日です。

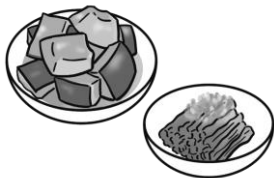
冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。昼が短いと、温かく過ごせる時間が短くなってしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。このことから日本では、無病息災を願って、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。

ゆずの皮には血液の流れをよくして、体を温めるはたらきがあり、かぼちゃには風邪をひきにくくするビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。野菜が不足しがちな冬にすんで食べたい食材です。

冬至の12月21日は土曜日なので、給食では1日早いですが20日に「かぼちゃのそぼろ煮」を提供します。しっかり食べて、この冬も寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう♪

## ～風邪をひかない強い体をつくるために！ おすすめの食べ方～

### 野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

### 朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

### 具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

### よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。またのうに作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## 伊佐市立学校給食センターがinstagramを始めました

Instagram

伊佐市の学校給食センターでは約2000食分の給食を作っています。普段皆さんが食べている給食についても、興味を持って食べてほしいとおもい始めました。ぜひご覧ください。

保護者の方と一緒に見てくださーいね。

保護者の方と一緒に見てくださーいね。

保護者の方と一緒に見てくださーいね。

保護者の方と一緒に見てくださーいね。



ISA\_KYUSYOKU

ISA\_KYUSYOKUでも検索できます。

