

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和7年度  
**12月号**

## 12月食育目標

普通科・総合ビジネス科: 食生活を見直しましょう  
就業技術科 : 寒さに負けない食事をしましょう



## 冬を元気にのりきろう!

いよいよ今年も最後の月になりました。気温が低く、空気が乾燥する冬は、「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、感染症を予防するためには、睡眠を十分とり、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

### ◇寒さに負けない体を作るために必要な栄養素◇

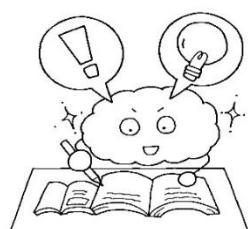
#### ①たんぱく質……

体力をつけてウイルスと戦う力(免疫力)を高める



#### 頭がよくなる栄養素ってあるの?

イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもが青魚に多く含まれているドコサヘキサエン酸(DHA)をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするのは、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



#### ②ビタミンA……

鼻やのどなどの粘膜を強くし、ウイルスから体を守る



#### ③ビタミンC……

体の中に入ったウイルスを倒す働きを助ける



## 【行事の食べ物】

### 冬至にかぼちゃ

今年の冬至は、12月22日です。冬至は、昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくので、太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、あずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん」などを食べると「運」に恵まれると言われています。



### 大みそかに年越しそば

年越しそばというのは、大みそかに食べるそばのことです。江戸の町人が忙しい年末にそばを食べていたなごりだと言われています。各地には、いろいろなよび名と伝えがあります。

- ◆ 長寿そば: そばのように長く生きられる
- ◆ 運気そば: ある寺でそばをふるまつところ、翌年のみんなの運があがったことから
- ◆ 福そば: 金銀細工師が散らかった金粉集めにそば団子を使ったことから、金運が上がる
- ◆縁切りそば: そばはよく切れるので、苦勞と縁が切れる

