



令和5年12月号
愛知県立岡崎聾学校



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

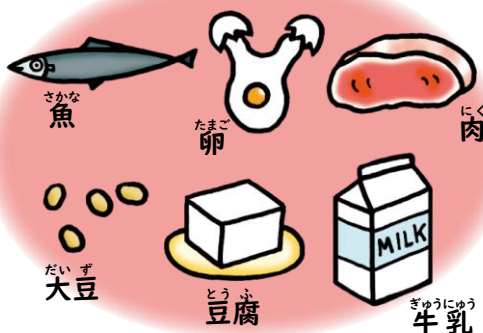
野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



にんじんの色



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。

お雑煮



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。
地域色豊かで多種多様なお雑煮は、日本の食文化の一つです。
大切に受け継いでいきたいですね。

あなたの家では、
どんな「お雑煮」を
食べますか？

