



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫(おっくう)になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



## もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



12月1日(月)に政府から無償提供された備蓄米を給食で使用します。

## 政府備蓄米 ～消費者への安定供給のために～

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さんが安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

#### ごはん食の重要性

ごはんに様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。

- ・汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- ・郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。
- ・ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。



#### お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度(6月末)として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間(5年間程度)備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。

常に温度15℃以下  
湿度も一定に保管



#### 低温保管のメリット

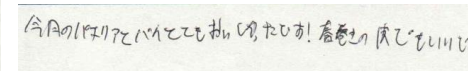
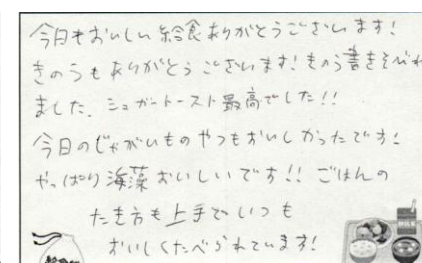
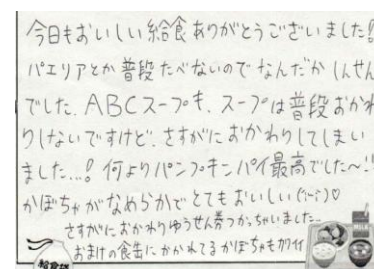
- ・新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ・栄養分の損失を防ぎます。
- ・脂質の酸化を抑えます。
- ・カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ・お米の保管上の安全性が確保できます。

#### 無償交付

交付する備蓄米は、直近の年産米です。使用日、献立名は未定です。使用日には児童・生徒に備蓄米についてお知らせします。



#### 「感謝の気持ち」が伝わるお手紙



毎日届くお手紙を大事に読んでいます。いつも、ありがとうございます。

## としこ 年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしよく  
年末年始の行事食には、  
しんねん ねが  
新年への願いがこめられています。

