

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 12月号

びょうき ま からだ 病気に負けない体をつくろう

寒さが本格化するこれからの時期は、体が冷えることで血流が滞り、ウイルスなどが体に侵入しやすくなります。また、空気の乾燥により鼻やのどの粘膜も乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスなどに感染するリスクが高まります。その結果、体調をくずしやすくなったり、かぜをひいたりしてしまいます。

日頃から病気に負けない体づくりを心がけて、寒い冬を元気にのりきるようにしたいですね。

からだ ていこうりょく 体づくりのポイントは「抵抗力」

ウイルスなどから体を守る「抵抗力」をつけるためには、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。毎日の規則正しい生活が病気にかかりにくい丈夫な体をつくる一歩になります。



えいようそ やくわり おすすめの栄養素と役割

ビタミンA・C	たんぱく質	炭水化物・脂質
にんじん・ほうれん草・ブロッコリー・みかんなど	肉・魚・卵・大豆・大豆製品など	ごはん・パン・めん類・いも類・油・バターなど
抵抗力をつける	体力をつける	体を温める

ノロウイルスによる食中毒に注意しよう

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、特に冬に多くなります。手や指、食品などを介して口に入ることで感染し、おう吐や下痢や腹痛などを引き起します。

予防するためには、石けんを使った手洗いをすることや、食品は中までしっかり火を通すことが効果的です。



ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食 ●○●○●

年末年始にはさまざまな行事があります。行事食は昔から受け継がれてきたものですので、ぜひ子どもたちにも伝えていきたいですね。

とうじ 冬至

冬至は、一年のうちで昼間が一番短い日です。冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。今年は12月21日が冬至です。



おお 大みそか

毎月最後の日を「みそか」といい、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかの夜に食べる年越しそばには、「細長いそばのように寿命がのびますように」という願いが込められています。



しょうがつ 正月

一年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす神様を家庭に迎える行事として、おせち料理やお雑煮、鏡餅を用意してお祝いします。おせち料理は料理や食品それぞれに縁起のよい意味があり、「家族みんなが健康で明るい一年をお送れますように」という願いが込められています。



ななくさ 七草

1月7日は春の七草を入れた七草がゆを食べて、病気をせずに元気に過ごせるようにと願う日です。春の七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。

