

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 12月号

病気^{びょうき}に負けない体^{からだ}をつくろう

寒さ^{さむ}が本格化^{ほんかくか}するこれからの時期^{しき}は、体^{からだ}が冷えることで血^{けつ}流^{りゅう}が滞^{とど}り、ウイルスなどが体^{からだ}に侵入^{しんにゅう}しやすくなります。また、空^{くう}気^きの乾^{かん}燥^{そう}により鼻^{はな}やのどの粘^{ねん}膜^{まく}も乾^{かん}燥^{そう}して体^{からだ}の防^{ぼう}御^ぎ機^き能^{のう}が低^{てい}下^かし、ウ



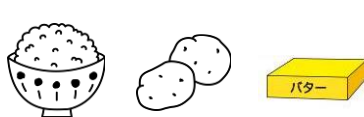
イルスなどに感^{かん}染^{せん}するリ^りス^すクが高^{たか}ま^まり^ります。その結^け果^{くわ}、体^{てい}調^{じょう}をくずしやすくな^なったり、かぜをひい^ひたりしてしま^まいます。

体^{からだ}づく^{ていこうりよく}いのポ^{ていこうりよく}イン^{ていこうりよく}トは「抵^{たい}抗^{かう}力^{りき}」

ウ^うィ^いル^るス^すな^など^どか^から^ら体^{てい}を^を守^{まも}る「抵^{たい}抗^{かう}力^{りき}」をつ^つけ^ける^るた^ため^めに^には、1日^{いちにち}3食^{しよくえいよう}栄^{えい}養^{よう}バ^{しよくじ}ラン^{しよくじ}ス^{しよくじ}の^{しよくじ}よ^{しよくじ}い^{しよくじ}食^{しよくじ}事^{しよくじ}をし^{しよくじ}つ^{しよくじ}か^{しよくじ}り^{しよくじ}食^{しよくじ}べ^{しよくじ}る^{しよくじ}こ^{しよくじ}と、適^{てき}度^どな^な運^{うん}動^{どう}をし^{しよくじ}る^{しよくじ}こ^{しよくじ}と、十^{じゅう}分^{ぶん}な^な睡^{すい}眠^{みん}をし^{しよくじ}る^{しよくじ}こ^{しよくじ}とが^{しよくじ}大^{だい}切^{せつ}で^{しよくじ}す。毎^{まい}日^{にち}の^{しよくじ}規^き則^{そく}正^{せい}し^{しよくじ}い^{しよくじ}生^{せい}活^{かつ}が^{しよくじ}病^{びょう}気^きにか^かか^かり^りに^にく^くい^い丈^{じょう}夫^ぶな^な体^{てい}をつ^つく^くる^る一^{いっ}歩^ぽにな^なり^りま^ます。



えいようそ やくわり おすす^{えいようそ}めの^{やくわり}栄^{えいようそ}養^{やくわり}素^{やくわり}と^{やくわり}役^{やくわり}割^{やくわり}

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・プロ 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
ていこうりよく 抵 ^{たい} 抗 ^{かう} 力 ^{りき} をつ ^つ け ^け る	たいりよく 体 ^{たい} 力 ^{りよく} をつ ^つ け ^け る	からだ あたた 体 ^{からだ} を ^{あたた} 温 ^{あたた} め ^る 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感^{かん}染^{せん}し、おう吐^{おうと}や下痢^{げり}や腹痛^{ふくつう}などを引き起^おこします。

予^よ防^{ぼう}する^{する}た^ため^めに^には、石^せけ^んん^んを^を使^{つか}った^た手^て洗^{あら}い^いを^をす^する^るこ^こと^とや、食^{しょく}品^{ひん}は^は中^{なか}ま^まで^でし^しっ^っか^かり^り火^ひを^を通^{とお}す^すこ^こと^とが^が効^{こう}果^{くわ}的^{てき}で^です。





ねんまつねんし ぎょうじしよく ●●●●○ 年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しの^{ぎょうじしよく}行^{ねん}事^{まつ}食^{ねんし}

年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しには^はさ^さま^まざ^ざま^まな^な行^{ぎょう}事^じが^があ^あり^りま^ます。行^{ぎょう}事^じ食^{しよく}は^は昔^{むかし}か^から^ら受^うけ^け継^つが^がれ^れて^てき^きた^たも^もの^ので^です^すの^ので^で、ぜ^ぜひ^ひ子^こども^{ども}た^たち^ちに^にも^も伝^{でん}え^えて^てい^いき^きた^たい^いです^すね。


とうじ 冬至

冬至は、一年のう^{ひる}ち^まで^{いちばん}短^{みじか}い^ひ日^ひで^ひす。冬^{とう}至^じに^には、栄^{えい}養^{よう}た^たっ^ぶり^りの^たか^かぼ^ぼち^ちゃ^ゃを^を食^たべ^べて^て、ゆ^ゆず^ず湯^{たう}に^に入^{はい}ると^とか^かぜ^ぜを^をひ^ひか^かない^いとい^いわ^われ^れて^てい^いま^ます。今^{こと}年^しは^が12月^{にち}21日^{とうじ}が^が冬^{とう}至^じで^です。




おお 大^{だい}み^みそ^そか

毎^{まい}月^{つき}最^{さい}後^ごの^ひ日^ひを^を「み^みそ^そか^か」とい^いい、12月^{がつ}31日^{にち}は^は一^{いち}年^{ねん}の^{さいご}最^{さい}後^ごの^ひ日^ひな^なので^で「大^{だい}み^みそ^そか^か」とい^いい^いま^ます。大^{だい}み^みそ^そか^かの^たよ^よる^る夜^よに^に食^{しよく}べ^べる^る年^{とし}越^こし^しそば^{そば}に^には、^{ほそ}細^ない^いそば^{そば}の^{じゅう}よ^うう^うに^に寿^{しゅ}命^{めい}が^がの^{ねが}び^びま^ます^すよ^よう^うに^に」とい^いう^う願^{ねが}い^いが^が込^こめ^めら^られ^れて^てい^いま^ます。



しょうがつ 正月

一^{いち}年^{ねん}の^{はじ}始^しまり^りで^であ^ある^るお^{しょう}正^{がつ}月^{しあわ}は、幸^{しあわ}せ^せや^{ほう}豊^{さく}作^{さく}を^をも^もた^たら^らず^ず神^{かみ}様^{さま}を^を家^か庭^{てい}に^{むか}迎^{むか}え^える^る行^{ぎょう}事^じと^として^{して}、お^{りょう}せ^{りょう}ち^ち料^{りょう}理^りや^{ぞう}お^か雑^{がみ}煮^{もち}、鏡^{よう}餅^いを^を用^い意^いして^{して}お^{いわ}祝^{いわ}い^いし^しま^ます。お^{りょう}せ^{りょう}ち^ち料^{りょう}理^りは^{しよく}料^{しよく}理^りや^{えん}食^ぎ品^ぎそ^それ^れぞ^ぞれ^れに^に縁^{えん}起^ぎの^いよ^いい^い意^い味^みが^かあ^かり^り、「家^け族^{ぞく}み^みん^んが^が健^{けん}康^{こう}で^{あか}明^いる^るい^い一^{いち}年^{ねん}を^をお^{おく}送^{おく}れ^れま^ます^すよ^よう^うに^に」とい^いう^う願^{ねが}い^いが^が込^こめ^めら^られ^れて^てい^いま^ます。



ななくさ 七^{ななくさ}草^さ

1月^{がつ}7日^{にち}は^は春^{はる}の^{ななくさ}七^{ななくさ}草^さを^を入^いれ^れた^た七^{ななくさ}草^さが^がゆ^ゆを^を食^たべ^べて^て、病^{びょう}気^きを^をせ^せず^ずに^に元^{げん}気^きに^す過^おご^ごせ^せる^るよ^よう^うに^にと^と願^{ねが}う^う日^ひで^です。春^{はる}の^{ななくさ}七^{ななくさ}草^さは^は「せ^せり^り・な^なず^ずな^な・ご^ごぎ^ぎよう^{よう}・は^はこ^こべ^べら^ら・ほ^ほと^とけ^けの^のぎ^ぎ・す^すず^ずな^な・す^すず^ずしろ^{しろ}」で^です。

