

給食だより 12月

2019年度
安中市学校栄養士会

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

冬休みを元気に過ごすための10か条

- こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる**
副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 食事はよくがんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- おやつをダラダラと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。