

寒さに負けない体を作ろう！！



強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、自分の年齢や性別に合ったエネルギーを、3食でしっかり食べることが大切です。特に、体の小さい低学年では、1食抜かしてしまうと残りの2食で補うことが難しくなってしまいます。

栄養素では、ビタミンAは皮膚や粘膜を強くして菌が体に入りにくくし、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。

また、腸は食物の栄養を体に吸収する器官ですので、食物繊維をしっかりすると腸内の環境が良くなって免疫力を高まります。

ビタミンAはレバーや緑黄色野菜、ビタミンCは淡色野菜や果物、食物繊維も野菜や果物に多く含まれているので積極的にとるとよいですね。

強カパワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

年末年始の行事食

冬至・・・12月22日

冬至は、1年のうちで一番昼の時間が短くなる日です。東京では一番昼の長い夏至と比べると、なんと4時間40分ほどの差があるそうです。

この日は「運」を呼ぶということから、「ん」が二つ付くものを食べるとよいといわれています。カボチャが有名ですが、カボチャも漢字で書くと「南瓜（なんきん）」です。夏にとれるカボチャですが日持ちがするので、冬の野菜不足を防ぐ先人の知恵でもあります。



大晦日・・・12月31日



などの縁起の良いものとして食べられるようになったそうです。

大みそかにはおそばを食べる習慣があります。そばは細く長いことから、「長く元気で生きられるように」という願いや、金細工を作る人が散らばった金粉を集めるときにそば粉のおだんごを使ったことから「お金を集める」

今月の行事食イベント献立

16日(金) 冬至献立

22日が冬至ですが、給食が終了しているため、16日にカボチャを入れた、体の温まるほうとうが出ます。ほうとうは幅広のきしめんのような麺を使います。

19日(月) お楽しみ献立

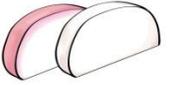
2学期の給食最終日の19日は、かわいいデザートがつきます。

元旦・・・1月1日

おせちの料理一つ一つは、健康や長寿、家族繁栄などいろいろな意味をもっています。

①紅白かまぼこ

紅白のお祝いと、日の出を表しています。



②栗きんとん

栗は「勝ち栗」ともよばれ、きんとんの色は「金」を表す縁起物として食べられています。



③黒豆

体が黒くなるほど健康に、まめに働けますようにという願いが込められています。



④田作り

田作りに使うイワシは田畑の肥料に使われていたことから、「田作り」という名前も含めて豊作への願いが込められています。



⑤お煮しめ

具のごぼうは地にしっかりと根を張っている、れんこんは穴があいているので将来が良く見通せる、里芋は小さい芋をたくさんつけることから子孫繁栄、など色々な縁起物を使っています。



* 並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを毎日紹介しています。ぜひご覧ください。



アドレス：<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>

