



いよいよ12月。今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ずせっけんで手を洗いましょう。洗手必勝です！！

免疫力を高めよう！

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防は、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておきましょう。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。

特に3年生は、受験に向けて！！免疫力を高める生活を実践していきましょう！

食生活で心がけたいこと



野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



みそ汁1杯で医者いらず！

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



郷土料理とは、その土地の産物を活用して風土にあった調理によって作られた料理のことです。みなさんの家庭では、お正月にはどんな料理を食べますか？

おせちも雑煮も身近な郷土料理



郷土料理には先人たちの知恵や工夫、想いが詰まっています。お祭りなどの習わしで口にすることがありますが、身近な郷土料理と言えば、正月に食べるおせちではないでしょうか。代々栄えますように、元気に過ごせるように、といった願いが込められた料理がそろっています。

おせちをすべて一から準備して調理できれば素晴らしいですが、近年では、すでにできているものを購入することも可能です。でも、数品でも作れるといいですね。中学生のみなさんなら、まずは、雑煮を作ってみてはいかがでしょうか。雑煮も立派な郷土料理です。雑煮に入れるもちの形は地域によって四角や丸型と異なります。不思議ですね。味もしょうゆ味だったり、みそ味だったり、具になる食材も土地によってバラエティーに富んでいます。

自分が育った地域の自慢料理が作れると一目置かれそうですね。