

# 給食だより

令和元年12月  
春日部中学校

## 今月の給食目標

今年も残りわずかとなり、寒さはこれからが本番です。栄養バランスのとれた食事をとり、心身ともに健康で新年を迎えましょう。

**\* 1月の給食は10日(金)からです \***



冬の食生活について考えよう

## 寒い冬を元気に乗りきろう

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起こりやすくなります。また、冬休みや年末年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活のポイントを確認してみましょう。



### ●手洗いはしっかり、こまめに● ●1日3食、好き嫌いをなく食べる●

ウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入したりします。食事の前やトイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

朝昼夕の3食は、生活によりリズムをもたらしめます。休み中も決まった時間に食事をしましょう。また、寒さや風邪などの病気に負けない体をつくるためにも、野菜のおかずを毎食そろえ好き嫌いをなく食べましょう。

### ●しっかり寝て体を休める●

体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとって、しっかり休みましょう。

### ●うつさない心づかいを●

せきやくしゃみが出る人は、マスクをして、周りの人にうつさない心づかいをしましょう。また体調が悪い時は、給食当番の仕事を交代してもらいましょう。

**\* 風邪をひいた場合の食事 \*** 発熱、おう吐、下痢などの症状で、水分が不足しがちになります。汗をかくと、ミネラル(カルシウム・鉄分など)も汗と一緒に流れ出てしまうので、水分とミネラルが不足しないように注意しましょう。

**【こんな症状の時は?】** かぜのひき始め…体が温まる鍋物など  
のどが痛いとき…刺激の少ない煮物など 熱があるとき…消化のよいスープなど

## 日本の行事食を知ろう



四季折々の伝統的な行事や特別な日にいただく料理を『行事食』といいます。行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた食べ物や料理です。その行事食への思いを知り、理解することを通して、これからも大切に受け継いでいきましょう。

今年は  
22日

### 冬至とかぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬(冬至)に、無病息災を願って食べられます。ビタミン類を多く含むかぼちゃを食べて、風邪などにかからないようにしようとした先人の知恵です。

### 新年に願いをこめて

### 年越しそば

大晦日には年越しそばを食べます。長いそばを食べることから「長く幸せが続きますように」という願いが込められています。今年1年を振り返りながら、新しい年への願いを込めて、年越しそばを味わってください。

### おせち料理



料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、お正月に火を使う煮炊きをするのを避けるためといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。



### お雑煮

おもちに具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具はさまざまです。おもちの形や汁に入れるタイミング、汁の味などもさまざまです。

1月7日  
の朝に



### 七草がゆ

「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。



### 鏡開き

1月  
11日

鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、歯が丈夫で長生きできますようにという願いを込めます。

## 食生活指針 = よい健康のために =

【食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。】

○調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。