

きゅうしょくだより

12月

春日部市立豊春中学校

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

冬を元気に乗り切るために

★たんぱく質をたくさんとろう★

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・卵・牛乳・豆腐などをたくさん食べましょう。



★ビタミンCを毎日とろう★

ビタミンCは寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。新鮮な野菜や果物をたっぷりと食べましょう。



★油をじょうずに利用しよう★

少しの量で多くのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。

★ビタミンAをたっぷりとろう★

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウィルスが入るのを防ぎます。色の濃い野菜やレバーなどを食べましょう。



= 3学期の給食 = 1月10日(金)から始まります。

12月22日は冬至です

冬至は、1年間で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を元気に乗り切るために、ビタミンAの多いかぼちゃを食べています。

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないといわれています。



ゆず

正月

昔から正月はとても大切な年中行事でした。12月から大掃除を行い、門松を立てて鏡もちを供え、雑煮やおせち料理の準備をします。大掃除は、年神様を迎えるために清めるという意味がありました。門松には年神様が宿ったといわれています。鏡もちも古代の円形の鏡のように丸いもちを重ねて年神様に供える神聖なものです。また、雑煮も供物で、年神様に捧げたものと同じ物を食べることで、1年の健康や幸せを願っていました。おせち料理に使われるものにも色々な意味があります。



<黒豆>日に焼けて真っ黒になるまでまめにすこせますように、まめに働けますようにと願いをこめます。



<昆布巻> 昆布を「喜ぶ」にかけた語呂合わせからきています。また、「養老昆布(よるこぶ)」という漢字をあてることから、不老長寿の意味もあります。



<えび> ゆでたり焼いたりすると背が丸くなることから、長生きできるようにと長寿の願いをこめます。



<里芋> 親芋からたくさんの子芋が収穫できることから、子孫繁栄を意味します。



<なます> めでたい紅白で喜びを表します。大根はしっかり根を張るので、家の土台がしっかりして栄えるといわれます。



<伊達巻き> 幸せを巻き込み、その姿を巻き物に見立てます。読み書きがしっかりできるように、又、文化発展を願う物です。



<数の子> 「にしん」の卵です。二親(両親)から子が生まれるため、子宝と子孫繁栄の意味があります。



<れんこん> たくさん穴があいているので、先が見える、見通せるということから縁起物として、煮しめや酢につけて使います。



<ごぼう> 細く長く地中にしっかり根をはるので、大根同様土台がしっかりし、縁起のよいものとして使われます。



<くわい> 丸い実からちょこんと芽をだすことから、「芽出たい」として使われます。給食では13日に「くわいごはん」が登場します。

その他、「栗きんとん」は豊かな1年を願い、「田作り」は五穀豊穡への願いがこめられています。