

きゅうしよくだより

令和5年12月
流山市立
東深井小学校

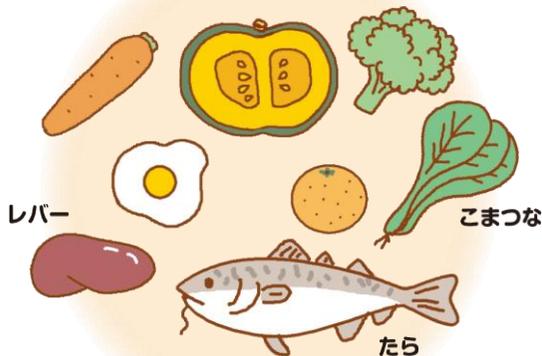
いよいよ12月、今年もあと1か月です。朝晩は一段と冷え込むようになりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗いをしっかりと行い、栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう！

感染症を防ぐには、栄養のバランスのとれた食事をすることが大切です。冬が旬の食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

ビタミンA(カロテン)



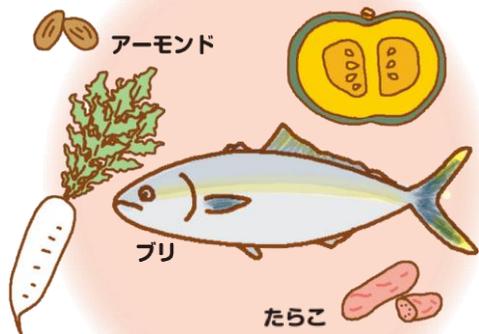
体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。

ビタミンC



免疫力を高める働きがあります。

ビタミンE



血液の流れを良くし、体のさびつきを防ぎます。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びると体内で作られる栄養素ですが、日照時間が短い冬は食べ物から意識してとりましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！

感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いも大切です。「ただいま」の後、トイレの後、「いただきます」の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

- 
- 水道から水を出し、手をよくぬらします。
 - せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。
 - 泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。
 - 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。
- 
- 指の間を洗います。
 - 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。
 - 手首も忘れずに洗います。
 - 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

今年の冬至は12月22日です

冬至は1年の中で昼の時間がいちばん短く、夜の時間がいちばん長い日です。寒さに負けずに元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が、今でも大切にされ、伝統的な習慣になっています。給食では12月18日に「かぼちゃ」や「ゆず」を使った料理を作ります。

【ゆず湯】

冬至にはゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入ると良いと言われています。ゆず湯は体を温めます。また、香りも良いのでリラックス効果もあります。



【かぼちゃ】

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、夏に収穫してから冬まで、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、かぜをひかすに元気に過ごせるようにと願いました。それから、冬至にかぼちゃを食べるようになったと言われています。

