



給食だより

令和5年 12月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



試験前から

かぜ予防を！

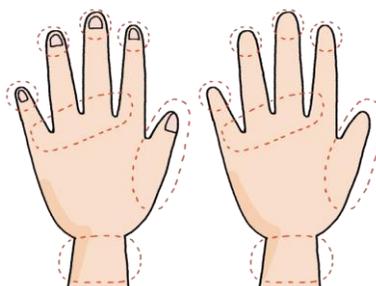
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

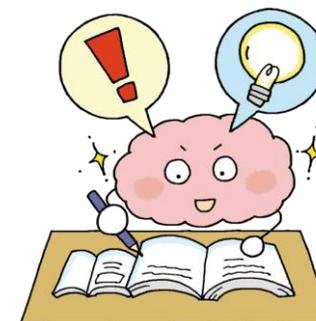
注意！ カフェインのとりすぎ



カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。

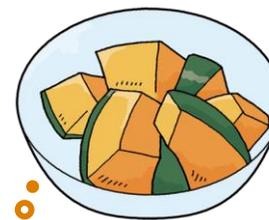
Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



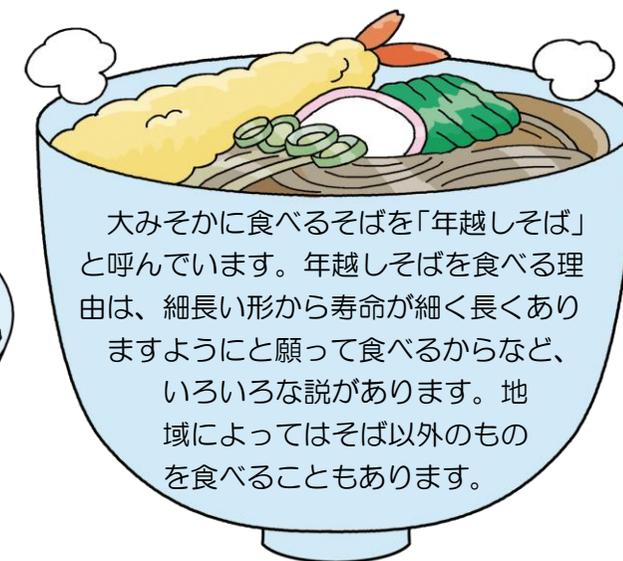
冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至に、かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防することができるといわれています。



今年は12月22日です！

大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。