

12月給食だより

令和5年度 流山市立八木中学校

たくさんの行事があった2学期が、あっという間に過ぎました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか。もうすぐ冬休みになりますが、日に日に増す寒さや空気の乾燥から、風邪やインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあります。体調を整えて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

* 風邪を引きにくい生活習慣を心がけよう *

☆ 風邪やインフルエンザ、ノロウイルスを予防するためには…

菌やウイルスに負けない免疫力を養い、体力をつけましょう。そのためには、やはり【食事・運動・睡眠】が基本です。冬休みは普段の生活リズムが崩れがちですが、1日3食規則正しく食べること、なるべく体をたくさん動かすこと、そしてしっかりと寝て体を休めること。これによって体の抵抗力が高まり、丈夫な体を作ることができます。

また、外から帰ってきたときや食事の前には、手洗い、うがいをして、菌やウイルスを洗い流すことも大切です。寒くて水が冷たく感じますが、忘れずに行いましょう。

☆ 風邪予防のためにとりたい栄養素は？

【たんぱく質】(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品) 抵抗力を高め、体を作るもととなります。

【ビタミンA】(人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜) のどや鼻などの粘膜を健康に保ちます。

【ビタミンC】(多くの野菜・果物・じゃがいも等) 免疫力を高める働きやストレスに強い体作りに関わります。

* 免疫力を高める乳酸菌を多く含む味噌やヨーグルト、納豆などの発酵食品も風邪の予防におすすめです。

☆ もし風邪を引いてしまったら…

安静に過ごして、体を温める食事をしましょう。煮込みうどんや雑炊(そうすい)、鍋などは、栄養バランスが整いやすく、消化も良いのでおすすめです。熱があるときは水分もきちんと摂取しましょう。



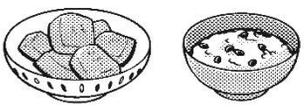
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

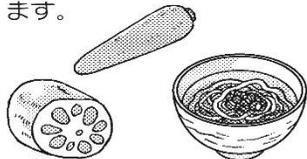
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



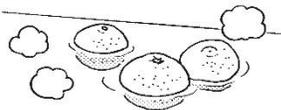
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



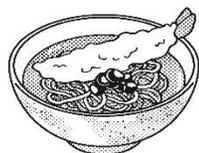
もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



旬の冬野菜



冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬の給食では流山市産の野菜を多く使用しています。「地産地消」を感じ、冬野菜の甘みを味わっていただきましょう。(12月は青ねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、ほうれん草が流山市産です。)

【白菜】

体内の余分な塩分を外に出す働きがあるカリウムや、ビタミンCが豊富です。



【大根】

でんぷんの消化を助ける働きを持つ成分を含みます。葉は栄養豊富な緑黄色野菜です。