

12月 給食だより

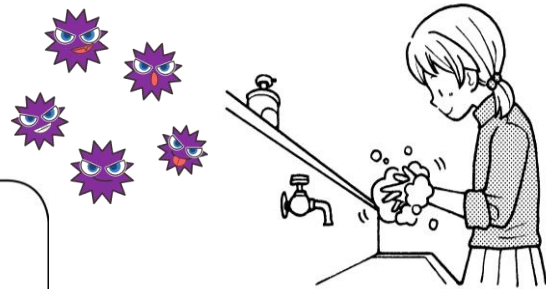


令和元年12月
高岡市立万葉小学校

～栄養素をしっかりと摂りましょう～

今年も残り1か月となり、寒さも本格的になってきました。冬は、体温が低下して抵抗力が弱まり、暖房により空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなります。新年を元気に迎えられるように、日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。

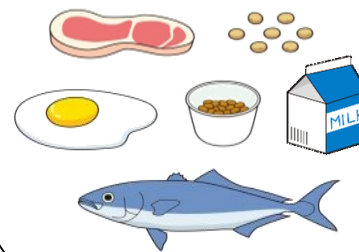
風邪の予防



風邪を予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。
栄養バランスのよい食事をきちんと摂ることや、早寝早起きを心がけて睡眠を十分に取ること、そして、スポーツ等をして体を動かすことが大切です。

たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高める働きがあります。魚や肉、卵、牛乳、大豆製品等に多く含まれています。



ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を、健康に保つ働きがあります。緑黄野菜やレバー等に多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、強い抗酸化作用があります。野菜や果物等に多く含まれています。



12月

22日

冬至



冬至とは、1年のうち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。

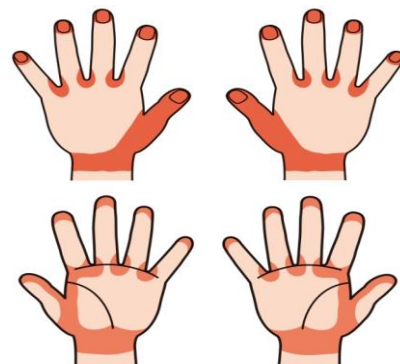
～しっかり手洗いをしましょう～

外から帰ってきた時や食事の前等に、手をしっかり洗っていますか？

家の中や外には、目には見えない菌がたくさん付着しており、知らず知らずのうちに菌をもち込んだり、もち出したり、広げたりすることが考えられます。

手洗いは、感染経路を遮断するためにとっても重要です。石けんをよく泡立てて、汚れが残りやすい指先や爪の間、手首等に注意して洗いましょう。

手の汚れが残りやすい部分



◎冬至にかぼちゃを食べると、「風邪をひきにくくなる」という言い伝えがあります。昔から寒い冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

◎冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、「ひびやかかぎれが治り、風邪をひかない」といわれています。

◎冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどん等を食べると、「運に恵まれる」といわれています。

