



給食だより

今年も残り1か月になりました。寒くなり、生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬の生活習慣

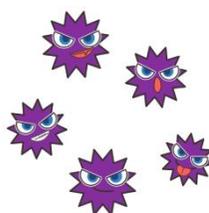
バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける



冬は風邪やインフルエンザが流行しやすく、さらに、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使って丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、マスクを着用したり、人ごみを避けることも大切です。



令和2年12月
高岡市立万葉小学校

風邪にまけない体をつくろう!

たんぱく質

丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

今年は12月21日

かぼちゃ

ゆず

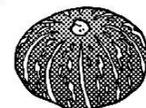


冬至



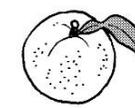
冬至は、1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない等のいい伝えがあります。昔から、冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

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風邪をひかないともいわれています。

ん がつく 食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、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。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルス等のウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛等を起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。加熱が必要な食品は中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。

