

令和2年11月30日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香



今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、インフルエンザなどの感染症の予防対策をしっかりとしなければなりません。外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気になるためには、栄養と休憩をきちんとすることも大事です。食事では栄養バランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜や果物をしっかり食べましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

みそ汁1杯で 医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

冬至

12月21日は冬至です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むといわれています。

夏の太陽の缶詰!



ビタミンACEが豊富!



給食では冬至メニューとして、かぼちゃのそぼろ煮を提供します。かぼちゃは別名を「なんきん」といい、「ん」が2回つく食べ物の一つです。

かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをする「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだもです。ビタミンCやくエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。



～お知らせ～

給食費の清算を3学期に実施いたします。学年・喫食回数に応じて価格が異なります。詳細は別途お知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。