

12月 給食だより

令和4年11月28日
調布市立布田小学校
校長 樋川宣登志
栄養士 齊藤麻千子

かぜ
風邪など 感染症に負けない体をつくろう!

かぜ
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行りやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体温調整を、免疫力に負けない体をつくりましょう。



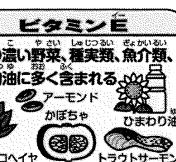
あわよくのこ
泡や汚れが残らないよう
しっかりと洗い流します。

すいせん
水分はそのままにせず、
せいがつ
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

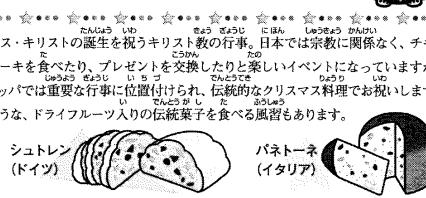

かんせんじょうよぼう エース
感染症予防に「ピタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に保かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食事を取り入れましょう。

栄養機能作用…免疫機能の低下を引き起す「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



「冬至」には、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますのが、冬まで保存することができ、昔から冬の重要なビタミン源として利用されてきました。



12月 給食だより

令和4年11月28日
調布市立布田小学校
校長 樋川宣登志
栄養士 齊藤麻千子

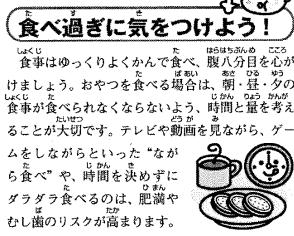
ふゆ やす 冬休みの 食生活について しょくせいかつ

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、体を動かす機会は少なくなりがちです。まさに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、
生活リズムを整えよう！

起きるのがつらい季節ですが、早朝、手起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べて、体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気で活動できるようになります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることが少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる郷土料理を味わう機会に、いたいだければと思います。



おお
大みそか

そば
年越し
そば

そばの細く長い形に
ちなんで長寿を願ったり、金縫細工の
人が金糸を集めるのにそばを使ったこと
とにちなんで「金糸集める」縁起を狙い
だりと、年越しそばにはさまざまな由来
があります。別名で、みそかそば、つご
もりそば、長寿そば、運気そば、福そば、
縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



そうに

地方では角もち入りのしゅうゆ味、関西地方では
まるいあじしあわせ味、かでいちき味
丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざま
な特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

