



給食だより



令和7年11月28日
調布市立神代中学校

今年も、残すところ後1カ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜや感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、しっかり食べ、体力をつけましょう。

かぜ予防を！



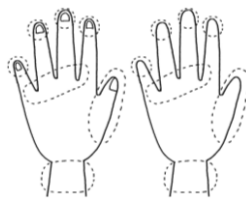
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



やっぱり睡眠も大切です



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。私たちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。



12月22日は冬至



冬至は、1年中 昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)にならずかぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。その他、ゆず湯に入る風習もあります。

神代中学校では12月22日に冬至献立「白身魚のゆず味噌焼き」がでます。お楽しみに♪

《お知らせ》

※11組：9日(火)はマラソン大会試走のため給食はありません。

11日(木)・12日(金)合同学習発表会のため給食はありません。

18日(木)はマラソン大会のため給食はありません。