

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

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しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミン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)を正常に働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」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

「冬至」に、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。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



冬休みの食生活について

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、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



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や中止になるなど、伝統行事に触れることも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ので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



12月の給食より

・12月7日 二十四節気「大雪」

「大雪」とは、いよいよ本格的に雪が降りだすころのことです。寒くなってくるので、給食では冬らしい献立にしました。おでんを食べて温まりましょう。

・12月21日
「あわてんぼうのクリスマス給食」

毎年給食最終日に実施しているクリスマスメニューですが、今年度は最終日が「冬至」のため12月21日にしました。一足早くクリスマスの気分を味わいましょう。

・12月22日「冬至」

冬至には、運盛りといって、大根、にんじん、れんこん、うどんなど「ん」のつくものを食べると運氣が上がると言われています。かぼちゃは南瓜とかいて「なんきん」とも読み、「ん」が2つもつきます。さて、この日に使われる食材に「ん」はいくつついているのでしょうか。

・12月「色々なかんきつ類」

かんきつ類は世界中に100種類以上あると言われています。12月は・みはや ・スイーツプリング ・はやか ・はれひめ ・夢オレンジ ・みかん の6種類のかんきつ類が登場します。酸っぱい味が苦手な人も、自分のお気に入りを見つけて苦手を克服しましょう。

深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています!

日々の給食の写真を本校ホームページから見るができます。アップロードはひと月単位で行っています。ご家庭では是非ご覧ください。

HPはこちら

