



# 12月給食たより

令和4年11月29日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也  
栄養士



## 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。冬休みの間は、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。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝は冷え込んでいて、起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけることで寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくり、よくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられないにならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べることは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年は、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。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてみてください。

### 《給食費の振替について》

12月の給食費振替日は5日(月)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

|     |        |     |        |     |        |     |
|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
|     | 1年生    | 2年生 | 3年生    | 4年生 | 5年生    | 6年生 |
| 振替額 | 4,450円 |     | 4,650円 |     | 4,850円 |     |

## 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作りましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行で、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか?せっけん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きちんとふきましょう。

### 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が基本ですが、さら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るのがおすすめです。※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。

| ビタミンA                  | ビタミンC             | ビタミンE                      |
|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 色の濃い野菜やレバー、ウナギに多い。<br> | 野菜、果物、いも類に多い。<br> | 色の濃い野菜や種実類、魚介類、植物油に多い。<br> |

### 12月のこんだてより

**15日(木) 冬至こんだて (魚のゆず味噌焼き、蒸しかぼちゃのそぼろあん)**

12月22日は「冬至」といい、1年で一番昼の時間が短い日です。次の日からは少しずつ昼の時間が長くなるので、節目の日と考えられています。そこで、悪い気を払って、新しい1年も健康に過ごせるように、栄養が豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って体を清める習慣ができたそうです。みなさんにも元気に過ごしてほしいので、15日は少し早めの冬至こんだてですよ。

