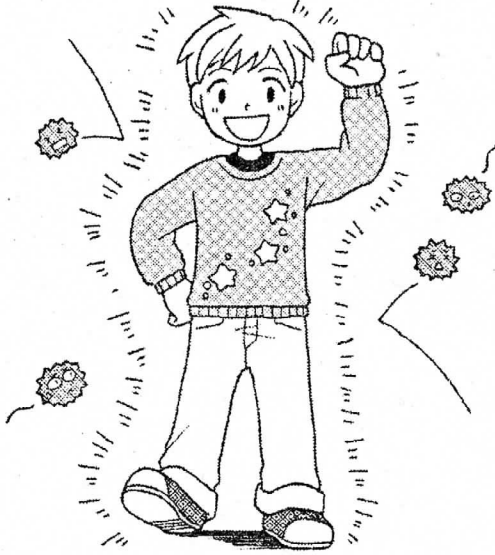


12月給食だより

平成23年11月30日
 足立区立足立入谷小学校
 校長 田中 雅宏
 栄養士 岩淵 裕子

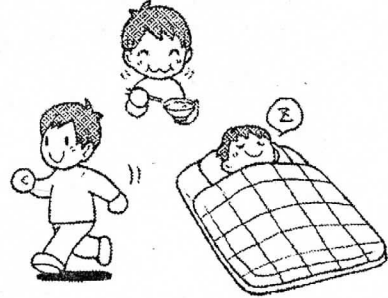
今年も残すところあとわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。、空気が乾燥しているため、かぜがはやる時季です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにおこなしましょう。

かぜに負けない体をつくりましょう



かぜ予防のポイント

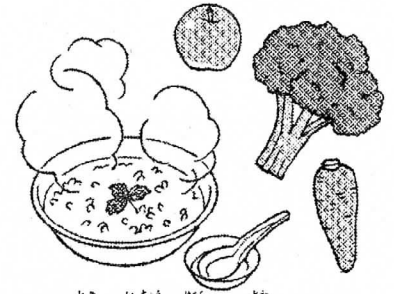
- ・栄養バランスのよい食事
- ・早起き早寝で十分な睡眠
- ・適度な運動



かぜをひいてしまった時の食事



汁物などの温かいものや、体を温める作用のある食べ物（しょうがやねぎなど）をとるようにしましょう。



かぜの時は胃腸の働きが弱っているため、消化のよいものを食べましょう。その中で、ビタミンAやCもとるようにしましょう。



香辛料や酸みの強いものなどのいわゆる刺激物はのどを痛めてしまうので、ひかえるようにしましょう。

かぜ対策には十分な栄養補給と休養が効果的です。バランスのよい食事をとり、水分補給も忘れなないようにしましょう。



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

冬至について(今年は12月22日)

冬至は1年間の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかない、といわれています。

冬至の料理では「冬至 南瓜」が有名ですが、地方によっては、「蓮盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物はとくに蓮を呼び込むといわれています。(給食では19日に冬至のメニューを作ります)。



なぜ「ん」といって、「ん」はいろは順でも最後のひらがななので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそうです。またこの7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもとになる炭水化物が多くあり、栄養面からも理にかなっていると言えます。