

給食だより

令和元年 12月号
下妻市立大宝小学校



日本の食文化を大切にしよう

朝晩冷え込む日が多くなってきました。かぜなどをひかないように衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養バランスの整った食事をする 것도大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に毎日を元気に過ごしましょう。



でかぜを 予防しよう!

私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

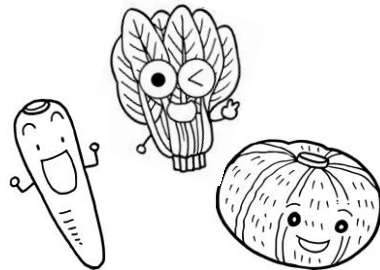
特に食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質



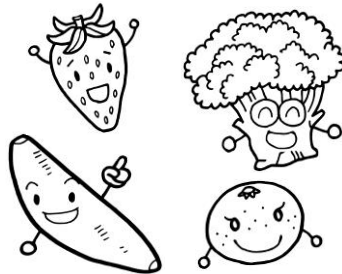
血や肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体の中に入るのを防いでくれます。

ビタミンC



体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。



12月22日：冬至

冬至は、1年でもっとも昼が短くなる日のことです。冬至には、病気をせずに健康でいられるようお願いを込めて、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



12月31日：大みそか

1年を締めくくる大みそかには、「年越しそば」を食べる習慣があります。そばのように、細く長く生きられますように願いを込めて食べます。



1月1日：お正月

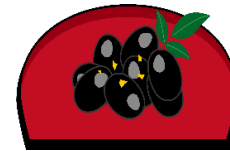
お正月には「おせち料理」や「お雑煮」を食べます。おせち料理には一つひとつの料理に願いがこめられています。

だて巻き



昔の本（巻物）に似ているので、勉強ができるようにという意味があります。

黒豆



「まめ」で健康に暮らせますように、という意味があります。

こんぶまき



こんぶを「喜ぶ」にかけて楽しく過ごせるようにという意味があります。

えび



腰がまがるまで長生きできるように長寿の意味があります。

1月7日：七草の節句

お正月に疲れた胃を休めるために、春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな（かぶ）・すすしろ（大根））を入れたおかゆを食べます。



1月11日：鏡開き

お正月にお供えたおもち（鏡もち）を、割ってお汁粉やお雑煮にします。「割る」や「切る」などではなく、「開く」という言葉を使っています。

