

① 給食だより 12月号



令和4年12月
松戸市立寒風台小学校

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家庭で食べ物を話題にしてみませんか。

気をつけていますか？「かぜ」

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が十分でないため、要注意。楽しい冬休みやお正月を、かぜをひいて台無しにしないようにしましょう。

こんな症状のときは？

◆かぜのひき始め◆



なべ物などからだが温まる食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たん白質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

◆熱がある◆



からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん



たん白質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

冬至です!

12月22日は、冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、野菜の中でも特に栄養がある食べ物です。濃い緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道を丈夫にしてかぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれたりします。

かぼちゃは夏に採れますが、皮が厚く堅いので、栄養分を逃がさずに冬まで保存しておくことができます。

昔の人は、『冬至(1年で1番昼が短い)』にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。



もうすぐ冬休みです。規則正しい生活と、バランスのとれた食事で楽しく元気に冬休みを過ごしましょう。

楽しく・元気に冬休み

◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい!

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳!

給食には毎日1本かならず牛乳がついています。なぜでしょうか?それは、成長期のみんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。



◆なんでも食べて元気なからだ!

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか?赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好ききらいせず、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつを食べすぎに注意!

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついついお菓子が手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

