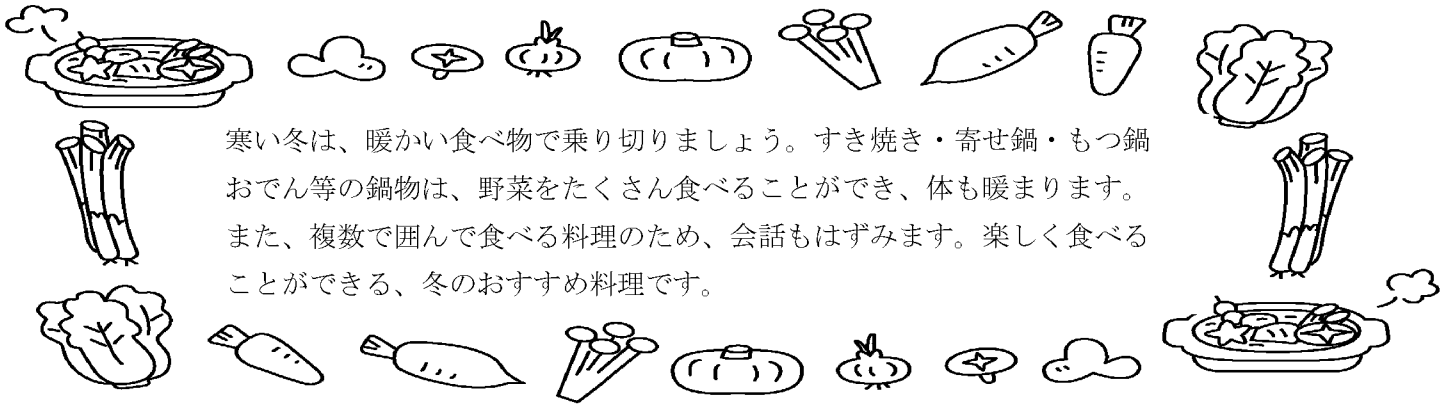


12月に入り、冬も本番です。寒さも厳しくなってきました。体温が下がると、免疫力も低下すると言われています。健康な体を保つために、日頃から免疫力をアップする生活を心がけましょう。

寒さに負けない体をつくろう

今月の給食目標は「寒さに負けないからだをつくろう」です。気温や湿度が低くなる冬は、風邪やインフルエンザなどのウィルスが繁殖しやすくなります。規則正しい生活をし、ウィルスに負けない体づくりを心がけましょう。3度の食事をしっかりとることはもちろん、ビタミンAやビタミンCはウィルスに対する抵抗力を高めるため、進んでとるようにしましょう。給食もあと少しで終了し、すぐに冬休みです。イベントの多い冬休みだからこそ、体調を万全にし、楽しく過ごしたいですね。



寒い冬は、暖かい食べ物で乗り切りましょう。すき焼き・寄せ鍋・もつ鍋おでん等の鍋物は、野菜をたくさん食べることができ、体も暖まります。また、複数で囲んで食べる料理のため、会話もはずみます。楽しく食べることができる、冬のおすすめ料理です。

冬至にはかぼちゃとゆず湯

今年の冬至は12月22日です。一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。日本では、この日にゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。ゆずの皮に含まれている油は、血行を促進し、ビタミンCが肌を丈夫にする効果があります。また、ゆずの香りがリラックス効果をもたらします。かぼちゃに多く含まれているビタミン類は鼻や喉の粘膜を健康に保ちます。日本の古くからの言い伝えは、理にかなっている事が多いもので、ゆず湯や冬至かぼちゃが風邪の予防に良い、という事も、大切に伝えていきたい日本の習慣ですね。

今月の給食でも、ゆずやかぼちゃを使った料理が出ますので、お楽しみに。



睡眠は十分にとっていますか？



テレビやゲームに熱中しすぎて、寝る時間が遅くなっていませんか？十分な睡眠は、体の成長につながります。骨や身体各部の成長を促す成長ホルモンは、寝ている時に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、睡眠不足や朝寝坊などの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。休みの日でも、早寝早起きを心がけましょう。



かぜの予防

- うがいや手洗いをし、のどや手についているウィルスを落としましょう。
 - 汗をかいたら着替えをしましょう。
 - 室内の空気中には、みんなのせきやくしゃみでウィルスがウヨウヨしています。窓をあげ、新鮮な空気と入れ替えましょう
 - 睡眠を十分とり、栄養もとりましょう。
 - 湯冷め、うたた寝をしないようにしましょう。
- ※もしかぜをひいたら、医師の診断を受けましょう。

