



給食だより

令和6年12月 さいたま市立三室中学校

12月です。カレンダーの残りもあと1枚。「あっ!」っという間に1年が終わろうとしています。皆さんはこの1年、元気に過ごせましたか？

朝夕と気温も一段と低くなり空気も乾燥してきているため、風邪をひいてしまう人が増える時季です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい、そして、毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないことが大切です。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

☆寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイント☆

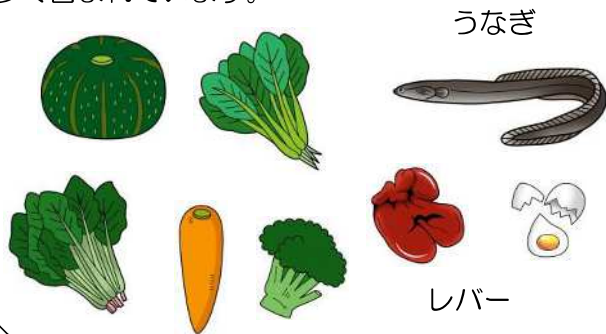
たんぱく質をたっぷり!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに含まれるたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。筋肉は、体を寒さから守ってくれる働きがあります。また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。



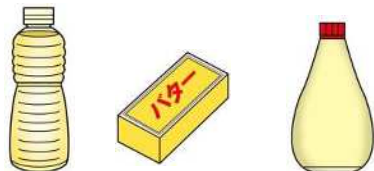
のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAには、これらの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAは、色の濃い野菜に多く含まれています。



脂質を上手に利用!

油や脂肪などの脂質は、少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。



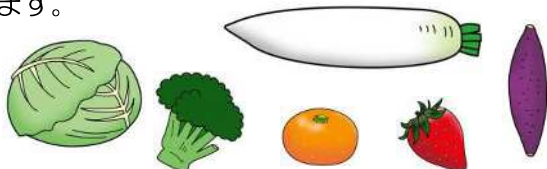
外出時と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。丁寧な手洗いでウイルスを流し落としましょう。手洗いは一見、地味ですが、実はとても効果的な予防法です。



毎日とりたいビタミンC!

ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。ビタミンCは、野菜や果物などにたくさん含まれています。



12月22日は「冬至」です。

冬至は、一年で最も昼の時間が短い日で、この日を境に日脚がのびていくので、「太陽が再生する日」と考えられ、未来への希望につなぐ日とされました。昔からこの日には「ゆず湯」に入るなど、各地にいろいろな習慣があります。江戸時代の中期頃から、「なんきん(かぼちゃ)」を食べて無病息災を祈るようになったようです。「なんきん」のほかにも「にんじん、れんこん、きんかん、ぎんなん、かんてん、うどん(うどん)」の「ん」が二つつく7種類のを食べると病気にならないと言われました。いずれにしろ、冬になると野菜が少なくなったりビタミンが不足した昔の人々の知恵だと言えます。

参考資料：学校の食事

