



家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと少しです。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を

心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？ かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



## かぜ予防のポイント



### ①手洗い・うがいをする



### ②しっかり栄養をとる



### ③十分な睡眠をとる



### ④マスクをつける



### ⑤人ごみを避ける



### ⑥適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

体をあたためる

しょうが



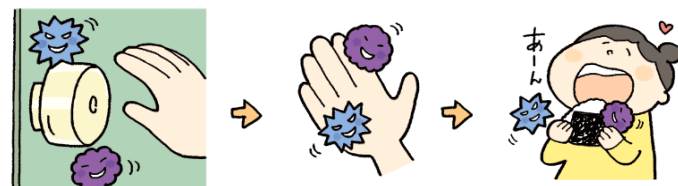
しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗うことが効果的です。



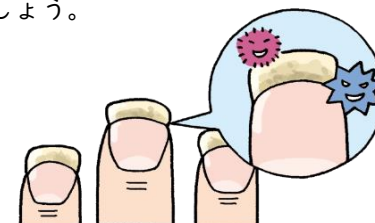
## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## つめを切ろう

つめと皮ふの間には、多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。

行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。お正月には、行事食を食べて一年を健康にすごしましょう。



## 受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



### 雑煮



おせち料理は、もともと節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

出典：新食育ブック①②③④

冬休み明けの給食は、1月7日から開始いたします。元気いっぱいみなさんと会える日を楽しみにしています。