

給食だより

平成30年12月
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより12月号

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



かぜやインフルエンザに

負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる



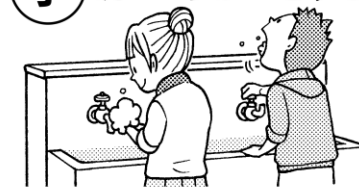
栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。
かぜに負けない体を自分でつくろう！



今年のかぜをひきたくないよ。
どうすればいいのかな？

かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。

12月22日（冬至）かぼちゃ

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

昔から冬至に、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれていました。また、「ん」のつく食べ物「なんきん、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、うどん」などを食べると運に恵まれるともいわれていました。給食では、19日に「冬至かぼちゃ」が出ます。

冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

12月31日（大みそか）年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代頃からといわれています。年越しそばには、ほかに「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べるようになった由来には、いろいろなものがあります。細く長い形から長寿を願って食べたという説や金銀細工師が金粉を集めるときにそば粉を使ったので金を集める縁起物として食べられるようになったという説、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。

なぜ、給食にいろいろな食べ物が出るの？【1年生】

「食べ物の3つの働きについて」学習をしました。食べ物の働きの入った替え歌を歌い、その中で働きを見つけていきました。

元気に歌って、食べ物の働きを覚え
ます！

元気で大きくなるために、3つの働きの食品をいろいろ食べます。