

給食だより

令和4年
12月号
北区立田端中学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。



寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高める (ビタミンA・C)



体を強くする (たんぱく質)



体を温める (脂質)

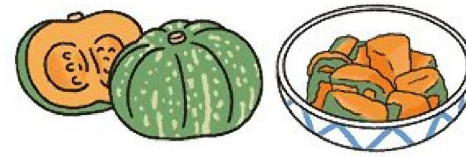


※とりすぎには注意!

季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康にすごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期保存ができます。昔は冬に収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには「寒い冬、かぜなどをひかず、元気にすごせるように」との願いが込められています。

ゆず湯

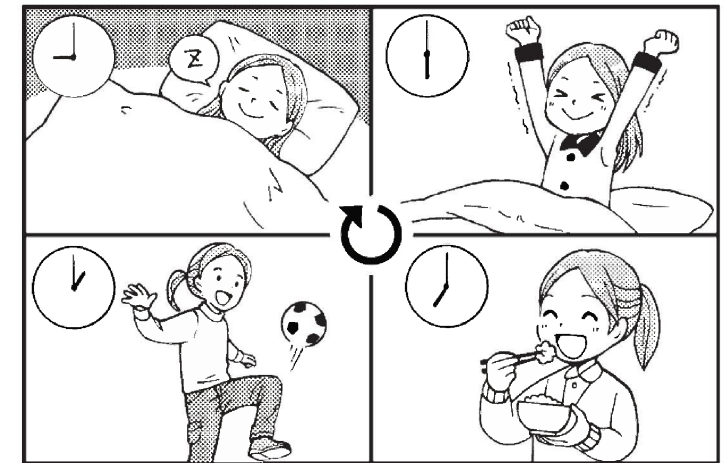


「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気をはらう力があるとされていました。また「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、良い縁起がよいとして、冬至の日にゆずを入れたお風呂に入り無病息災を願うようになったといわれています。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



大みそかに食べる年越しそば



年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べようになりました(地域によっては、そばを食べないところもあります)。