



12月号

令和5年
(2023)
練馬区立
開進第一小学校

校庭の木の葉もだいぶ散り、冷たい北風が吹く季節になりました。これからは、この冷たい北風が、あわただしい年の瀬とともに、クリスマスやお正月といった、楽しいひと時を運んで来ます。

早いもので今年のカレンダーも、最後の一枚となりました。先月は、全国的にも記録的な温度の高い日があったり、急に真冬のような寒さになったりと寒暖差の激しい日が続きましたが、これからは、寒い日も増え、本格的な冬将軍も、間もなくやって来ます。

街では、色鮮やかなイルミネーションやクリスマスソングが流れ、クリスマスグッズや正月用品、年賀状や来年のカレンダー等が目に付くようになりました。気のいい年の瀬ですが、子供たちの食事には、気を配りたいものです。

野菜たっぷりの温かい食事で、体の芯から暖まり、適度な運動と十分な休養と睡眠に心掛け、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

自走に入り寒さも一段と厳しくなります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威を振るうのも、これからです。今年は、コロナウイルスとインフルエンザが、早くも同時流行し始め、学校でも2学年を中心に感染が広まりました。これららの原因となる菌やウイルスは、ドアノブや手すりなどの生活用品の、あちこちに付着して、それが手に付くと、口や鼻、目などから体内に入れて感染してしまいます。食事の前やトイレの後、外から帰った時などは、手洗いやうがいをしっかりと行い、予防しましょう。

今年は、ユネスコ無形文化遺産として、和食が登録されて、10周年という節目の年です。

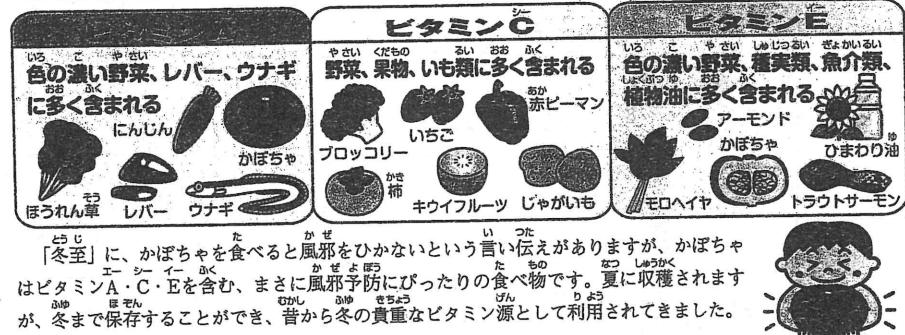
2013年12月4日に登録された和食ですが、登録されたことについての認知度が下がっているという方が現状のようです。（「食生活実態及び和食文化に関するアンケート調査」農林水産省、令和5年3月。）

この時、登録された和食は、「和食：日本人の伝統的な食文化～特に正月を例として～」です。是非この機会に、日常生活においても、和食のよさを再認識したいと思います。



— 感染症予防に「ビタミンACE」を！ —

かんせんしょう よ ほ せいかんじゅう は はた じゆうよう
感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。
えいきゆう じゅう ま し く せいじょう は はた じゆうよう
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
こうやう か さ あ る ま し く せいじょう は はた じゆうよう
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



— 体にやさしい夜食とは？ —

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないかでしょうか？ ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。