

# 12月給食だより



平成 24 年 11 月 30 日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 江藤 孝子

いよいよ 12 月、今年もあとわずかになりました。朝タ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したり、かぜをひく人も増える時期です。かぜの予防には、まず手洗い、うがいです。外から戻ったら必ず実行しましょう。そして毎日、好き嫌いをなく食事をしっかりと、早めに寝て睡眠時間を十分にとって疲れをためないように心がけましょう。

## 「かぜ」に気を付けていますか


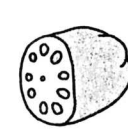




「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子供は抵抗力が十分でないため、要注意。楽しい冬休みやお正月を、かぜを引いて台無しにしないようにしましょう。

### こんな症状のときは？

<p>◆かぜのひき始め◆</p>  <p>なべ物などからだを温まる食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たん白質を多めにとるようにしましょう。</p>	<p>◆のどが痛む◆</p>  <p>のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。</p>	<p>◆熱がある◆</p>  <p>からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でために水分補給をすることが大切です。</p>
--	---	--

## 冬至に“運盛り、” どうでしょう！

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」と言って、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉のなかに2つ「ん」がある7つの食べ物は特に運を呼び込むといわれています。(今年は 12 月 21 日が冬至になります)

<p>“運盛り” ラッキー7品目</p>	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>なんきん (かぼちゃの別名)</p> 
<p>ぎんなん</p> 	<p>きんかん</p> 	<p>かんてん</p> 	<p>うどん (うどんの別名)</p> 

なぜ「ん」かというと、「ん」はいろは順でも最後のひらがななので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそのです。またこの7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもとになる炭水化物が多くあり、栄養面からも理にかなっているといえそうです。

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは 12 月 4 日です。