

食育だより12月



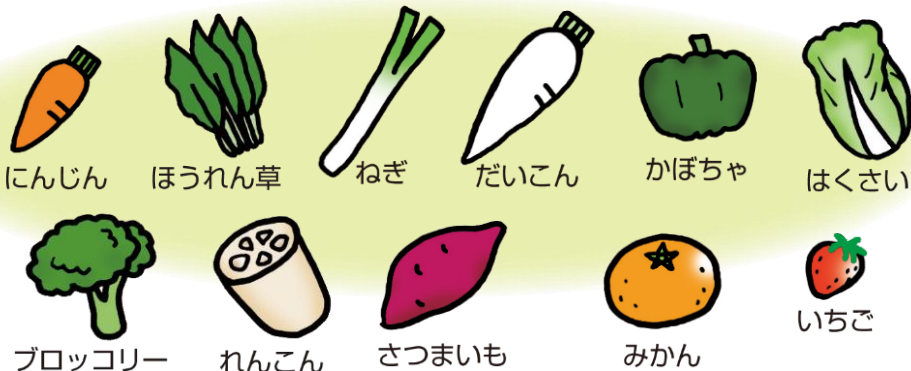
練馬区立豊玉第二中学校

年の瀬が迫り慌ただしい日が多くなってきました。寒さも本格的になってきます、寒さに負けて教室や部屋の換気などの回数が減ることも多くなると思います。コロナやインフルエンザの予防のためにも喚起をしっかりとしましょう。また、丁寧な手洗いは感染症の予防にもとても効果があります。「食事の前」や「トイレの後」などしっかりと石鹸を使った手洗いをしましょう。

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。

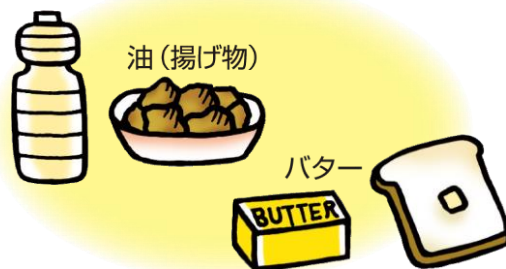
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせませうように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

