



# 12月号

令和6年  
(2024)  
群馬県立  
開進第一中学校

校庭の木々の葉もたいふう散り、今年も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残り1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、クリスマスグッズ、正月用品や来年のカレンダー等が目につくようになりました。忙し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や、体の芯から暖まり、適度な運動と十分な睡眠に心掛け、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

師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等が猛威を振るうのも、これからの季節です。原因となる菌やウイルスは、ドアノブや手すり等、生活用品のあちらこちらに付着して、それが手に付くと、口や鼻、目などから体内に入ると感染してしまいます。食事の前やトイレの後、外から帰宅時などは、手洗いやうがいをしっかりと行い予防しましょう。



## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g	
						A	B1	B2	C			
今日の平均	809	33.3	27.0	378	1.29	3.6	310	0.54	0.62	39	3.5	11.0
国摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	1.20	4.5	300	0.50	0.60	30	2.5	7.0

※食塩は、魚や肉の付け汁や煮汁、メシロ汁や和え物等に使用したみそ、しょうゆ、塩等を含みます。

## 《11月の主な農産物の生産地》




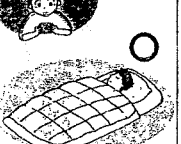
米(秋田) じゃがいも(北海道) 人参(北海道、千葉) キャベツ(愛知、練馬) 玉ねぎ(北海道) 大根(千葉) ごぼう(千葉) ねぎ(千葉) 小松菜(埼玉、千葉) きゅうり(埼玉、群馬、千葉) 白菜(長野、茨城) ロマン(鹿児島、茨城) ゆず(練馬) ブロッコリー(練馬) きのこと類(長野) たら(千葉) みかん(熊本) りんご(青森)

## 夏が旬のかぼちゃを冬至に食べるのはなぜ？

21日(土)は、冬至で1年で一番昼が短い日です。昔の人は、夏にとれたかぼちゃを、大事に長期間保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると、カゼや中風にならないとしてかぼちゃを食べていました。昔の人は、野菜が少なくなる冬にかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源として利用してきました。



## かぜの最強の予防法！

<b>予防法その1</b> 手洗い・うがいは しっかり！ 	<b>予防法その2</b> しっかり保温！ 	<b>予防法その3</b> 十分な栄養！ よく噛んで食べる と栄養が 吸収される 	<b>予防法その4</b> 十分な休養！ 「疲れたな」と思ったら、 部屋を暗くして早く寝ま しょう。スマホなどを見て いるのは休養になりません。 
---	---	---	--

## 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のでしょうか？ 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。



**おすすめのメニュー**

おにぎり 素うどん 磯辺もち など



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。

**あまりおすすめできないメニュー**

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いので、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。