



給食だより

昭島市立多摩辺中学校
平成30年12月号

抵抗力をつけて、寒さや風邪を吹き飛ばそう！

寒くなると空気が乾燥して風邪などをひきやすくなります。風邪の予防には体の抵抗力をつけることが大切です。野菜や果物に多く含まれるビタミンには、抵抗力を高めてくれる働きがあります。しっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう。



栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけましょう！

寒さに負けない栄養素の役割

たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで体温が奪われないよう、熱を作ります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので、注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

風邪の最強の予防法！

手洗い・保温・栄養・休養

手洗い・うがいをしっかり！



汚れた手から食べものに付いたり、目や鼻の粘膜をさわることによって、ウイルスは体内に侵入します。

しっかり保温！



汗をかいたら、すぐに着替えましょう。下着や重ね着等で保温をして、体を冷やさないようにしましょう。

十分な栄養！



好き嫌いをすると栄養バランスが崩れます。体の抵抗力も落ち、風邪をひきやすくなります。

十分な休養！



「疲れたな」と思ったら、早く寝ましょう。ゲームやパソコンをしていては、休養になりません。

年末年始の食文化を知ろう！

年末年始の時期は、日本の伝統的な食文化を知る良い機会です。家族で行事食を食べることによって、食事に込められた思いや願いを知ることができます。

冬至



冬至は、1年で最も昼が短い日です。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。

かぼちゃは冬でもおいしく食べられ、栄養価の高い野菜です。また、冬至に「ん」のつく食べものを食べると、「運」が呼び込めるとも言われ、「なんきん」とも言われるかぼちゃが食べるようになりました。

また、柚子湯に入る習慣もあります。



年越しそば



大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。「そばのように細く長く生きる」という願いや、そばが切れやすいことから「今年の災いを切り捨てる」という意味を込めて食べます。

鏡餅



鏡餅は神様へのお供えものです。丸い形は心臓を表したものとされ、また昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。二段重ねは「円満に年を重ねる」という意味があります。

おせち料理



おせちは神様にお供えする料理です。新しい年を迎えるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」という意味で、重箱に料理を詰めます。縁起が良いと言われるものが多く使われています。



黒豆 ……まめにはたらく



数の子 ……子どもがたくさん元気に育つように



栗きんとん ……豊かに暮らせるように



田作り(ごまめ) ……その年の豊作を祈る

<おめでたいもの>



たい=めでたい



紅白かまぼこ



紅白おぼろ

七草がゆ

1月7日は「七草がゆ」と言って、春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆを食べ、一年間病気をせず、無事に暮らせることを祈ります。また、年末年始のごちそうを食べた胃腸を休ませる意味もあります。



学校給食費納入のお知らせ

※12月26日(水)は1月分の学校給食費口座振替日です。

12月25日(火)までに、振替口座に入金をお願いいたします。

なお、納付書払いの方も納期までに必ず納入してください。



お問い合わせ先：学校給食課収納係 042-544-4456

たくましい昭島っ子のために