

給食だより 12月

令和4年11月30日
江戸川区立船堀小学校

風邪に負けない体をつくろう!

好き嫌いを^{す きら}して食べない物があると…
栄養の^{えいよう}バランスがくずれる→体の^{からだ}抵抗力がおちる
→風邪を^{かせ ひ}引きやすくなる

「^{しゅしょく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜」のそろった、^{えいよう}栄養
バランスのよい^{しょくじ}食事を、^{こころ}心がけましょう!

特に^{とく}とりたい栄養素は、**たんぱく質**・**ビタミンA**・**ビタミンC**です

たんぱく質

基礎^{きそ}体力を^つつけ、^{たいこうりょく}抵抗力を^{たか}めめます。

ビタミンA

はなやの^{ねんまく}どの^{じょうぶ}粘膜を^{からだ}丈夫にし、^{たい}体にウイルス^{はい}が入るのを^{ふせ}防ぎます。

ビタミンC

寒さの^{さむ}ストレスから^{からだ}体を守り、^{めんえきりょく}免疫力を^{たか}めめます。

《風邪を引いてしまったときの食事》

〇発熱、寒気があるとき…
体の水分が多く消費されるので、水分を上手にとり、エネルギー源となるごはんやめん類を食べましょう。

〇鼻水、鼻づまりがあるとき…
温かい汁物やスープで体を温め、ねぎやしょうがで少し汗をかきましょう

〇せきやのどの痛みには…
刺激のあるものはさけ、のどごしのよい物を食べましょう。ゼリーやプリン、茶わん蒸しなどがおすすめです。

〇お腹の調子が悪い、吐き気があるとき…
胃腸にやさしく消化のよいおかゆや雑炊、スープなどで、水分やミネラルを補給しましょう。

ねんまつねんし 年末年始の ぎょうじしょく 行事食

日本には四季折々の行事と、それにまつわる行事食があります。特に、新しい一年の始まりである「正月」は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を、各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

とうじ 冬至 (12月22日ごろ)



【かぼちゃ料理】
かぼちゃを食べると、風邪を引かず、元気に過ごせるといわれています。

おおみそか 大晦日 (12月31日)



【年越しそば】
そばのように細く長く生きられるようにと、願って食べられる、という説があります。

しょうがつ 正月 (1月1日～)



【おせち料理】
新年への願いをこめた、縁起のよい食べ物が使われます。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里もも…子宝
- 数の子…子宝

じんじつ 人日の節句 (1月7日)



【七草粥】
7種類の若菜を入れたお粥を食べ、1年の無病息災を願います。

かがみびら 鏡開き (1月11日)



【お汁粉】
歳神様へお供えた鏡もちを入れます。1年の幸せを願って食べます。

関東風雑煮 (角もち)



関西風雑煮 (丸もち)

【お雑煮】

もちの形や味つけ、具材など、地域によってさまざまです。



あんもち雑煮 (香川県)



あずき雑煮 (山陰地方など)