

12月 岩五給食だよ！

令和6年11月29日
江戸川区立小岩第五中学校

<12月の給食目標> 寒さに負けない体を作ろう！

《感染症を予防しよう！～手洗いを見直そう～》

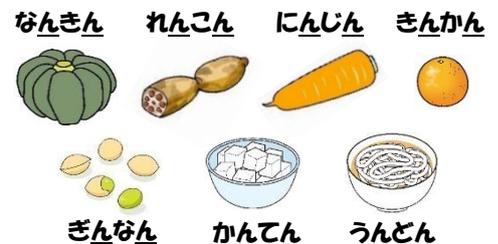
いよいよ2学期最後の月となりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。感染症予防の基本は「手洗い」です。昨今の新型コロナウイルスの流行によってこまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



《日本の食文化から学ぶ、寒さに負けない体づくり！》

みなさん、毎年12月22日ごろに訪れる日のことを知っていますか？答えは、「冬至」です。旧暦で、季節の変化を示す指標として用いられている二十四節気のひとつで、「北半球で1年の中でもっとも太陽が出ている時間が短く・夜が長くなる日」です。

この日にかぼちゃを食べてゆず湯につかると、風邪をひかないといわれています。また、「運盛り」といって、かぼちゃ（南瓜）やうどん（饅頭）など「ん」が重なる食べ物は縁起がいいとされ、これを冬至の日を食べると幸運を呼び込むともいわれてきました。



これらは単に縁起かつぎだけではなく、栄養のある食べ物を食べて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。例えば、かぼちゃには、免疫力を高める効果があるとされるβ-カロテン（ビタミンAのもと）やビタミンC、血液の流れをよくして冷えの改善によいとされるビタミンEが豊富に含まれています。ぜひ、「ん」のつく食材を冬の食事に取り入れて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

今年の冬至は12月21日(土)です。給食では20日(金)に冬至献立を提供します。お楽しみに！