



きゅうしょくだより

令和元年 12月2日 (月)
正院小学校
No.9

あっという間に、今年も残り 1カ月となりました。朝夕がぐっと冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調をくずしたり、かぜをひいたりしやすい時期です。食事や生活が不規則にならないように気を付け、冬を元気にのりきりしましょう。

食べ物と健康について知ろう

みなさんの健康は、食べ物によって支えられています。まずは、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。さらに、下で紹介する栄養素をしっかりととることで、体の抵抗力が高まり、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくることができます。



体の抵抗力をつける栄養素

* ビタミンA、ビタミンC *

皮膚や鼻・のどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや菌が体の中に入るのを防ぎます。



* たんぱく質 *

寒さでうばわれた体力を回復させます。



* 脂質 *

少しの量でたくさんのエネルギーをつくることができ、体をあたためてくれます。



冬至



12月22日(日)は冬至です。冬至とは、1年で最も昼が短くなる日です。昔から冬至には、ゆずを入れたお風呂に入ったり、かぼちゃやにんじん・れんこんなどの「ん」のついた食べ物を食べる習慣があります。ゆず湯やかぼちゃを食べることで、かぜをひかなくなるなど言われています。



大晦日



12月31日(火)は大晦日です。大晦日にそばを食べるようになった由来には、「そばのように細く長く生きられるように」ということや「切れやすいそばのように、今年の大変だったことやイヤなことをきっぱり切り捨てて新しい年にしましょう」などが言われています。

11月20日(水)は 4年生のリクエストメニューでした♡



- 👤メニュー👤
- 焼き豚チャーハン
 - 若鶏の唐揚げ
 - ブロッコリー
 - スープ
 - 牛乳



次は12月23日
3年生のリクエストメニュー
です！どんな献立になるか
たのしみですね☺

