

12月 給食だより

2016. 12月1日

輪島中学校調理場

今月の食事目標 寒さに負けない食生活を考えよう

かぜやインフルエンザに
気をつけましょうね。



十分な睡眠

すききらいなく
食べる。とくに
色のこい野菜、みかん
などのかんきつ類。

風邪の予防

手洗い、うがいを
よくする。
(食事の前、外から
帰ったとき)

あつぎをしらない。
温度にあわせて
服をこまめに
調節する。
空気の入れかえ。

のも〜

**寒くなって…
牛乳の残りが増えてきました**

人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんカルシウムが必要です。

牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。学校で1本、おうちでも1本は必ず飲むようにしましょう。

ノロウイルスやインフル
エンザなど感染症の
予防にはまず

**食事の前には
手を洗おう**

せっけんを
つけて
よくすすく

12月 日は 冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

ゆずのお風呂に入り、
からだを温めて風邪を
ひかないようにね。

**かぼちゃを食べて、からだを強くして
病気などの厄よけに**