



# 食育だより 12月号

平成29年度  
春日部市立武里西小学校  
毎月19日は食育の日

今年も、残りわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、御家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 栄養&運動&休養でかぜを予防しよう！



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですから、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。

そのために大切なことが、1日3食、栄養のバランスの良い食事を食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとることです。この3つを意識して、健康な体を保つようにしましょう。



### 特にビタミンを意識してとりましょう！

**ビタミンA**・・・皮膚や粘膜を丈夫にする。目の健康に役立つ。  
にんじん、うなぎ、レバーなど

**ビタミンC**・・・体の抵抗力に役立つ。  
ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、菜の花など

### 今年は・・・ 12月22日（金）

昔から、冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われてきました。保存技術が発達していない昔から、冬場まで長く保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれていたからと言われています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう



かぜ予防のほかにも

### しっかり手を

### 洗いましょう！！



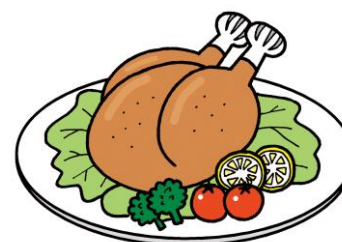
### 強力パワーの

### ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

### もうすぐ冬休み



冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月と年末年始にいろいろなイベントがあり、いつもとは違う豪華な食事をする機会も増えるかと思えます。特に、正月に食べる「おせち料理」はもともとは五節句（正月、桃の節句、端午の節句、七夕、重陽の節句）などの節目の神様にお供えた料理のことをいいました。今では、正月のみにつくられるようになりました。

- 黒豆・・・「まめに暮らせるように」
- 数の子・・・「子孫繁栄」
- 田作り・・・「五穀豊穡」
- たたきごぼう・・・「豊年と息災」
- えび・・・「長寿」

などと、願いが込められています。

3学期の給食は、1月10日（水）から始まります。お楽しみに！