



今年も残すところあと少しですね。みなさんが楽しみにしている冬休みも、もうすぐです。みなさんは、どのように過ごす予定ですか？冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



12月には2年生が考えた献立が登場します！！

毎年、家庭科の授業で、給食の献立を考えてもらっています。考えてくれているのは2年生です。家庭科の草薙先生にご協力いただき、授業で1日分の献立を考える授業をしました。その中から、給食にぴったりな献立を採用し、食材や味付けを大量調理用に変えて取り入れています。採用になった献立を紹介します。献立のアピールポイントや作るときの工夫などは、また給食時間の放送で紹介しますね。

17日（水）
麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮
ほうれん草のおひたし 豚汁

18日（木）
麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き
かぼちゃの煮物 大根と豆腐のすまし汁

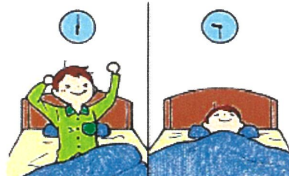
22日（月）
親子丼 牛乳 きんぴらごぼう
さつまいもの甘煮 みかん

気をつけよう！冬休みの生活習慣

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使った正しい手洗いや、うがいをしたりマスクをつけたり、人ごみを避けることも重要です。



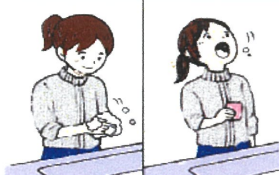
バランスよく3食を食べる



早寝早起きを心がける



人ごみを避ける



手洗い・うがいをする

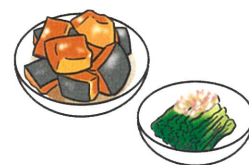


適度な運動をする

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体を温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ！

体を温めてかぜ予防！

香りによるリラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだもの。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。