



川口市立新郷東小学校  
令和5年12月1日(金)



今年も残すところわずかとなりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。師(僧・先生)も走り回るほど何かと忙しいという意味です。これから、冬休みを控え、クリスマス・大晦日そして1月は、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食を規則正しく取りましょう。



## めん え き り よ く た か 免疫力を高めよう!



寒いこの季節、風邪や新型コロナの流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。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、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

### 食生活で心がけたいこと

やさい  
野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

あさ  
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。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で  
医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

## 冬至とかぼちゃ、ゆず湯



冬至の日は、日本がある北半球では、正午の太陽高度が1年で最も低くなります。そのため昼が最も短く、夜が一番長い日となります。冬至にかぼちゃを食べるのは、長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬にビタミン類を多く含むかぼちゃを食べ、風邪などにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。無病息災を願って食べられます。

また、ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(温泉に入って病気を治す事)」にかけて生まれたのがゆず湯と言われています。冬が旬の黄色いゆずは香りが強く、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことからゆず湯に入るようになりました。

### うんよ 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー

なつ たいよう かんづめ  
夏の太陽の缶詰!



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日光とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。

エース ほうふ  
ビタミンACEが豊富!



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

今月の給食目標

体のちょうしをととのえる食べ物を知ろう