

食育だより



川口市立新郷東小学校 11月30日(水)

今年も、残すところあと1か月となりました。学校も約3週間後には冬休みに入ります。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。新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意していきましょう。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。御家族でもかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など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。

かぜに負けない体をつくろう!

冒頭にもありますが、新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後に石けんを手洗いを行い、ウイルスが体内に入るのを防ぐことが大切です。そのうえで、十分に栄養がとれる食生活を心がけ、元気いっぱいに過ごしましょう。

食生活で心がけたいこと

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。



みそ汁1杯で 医者いらず!

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。



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。



よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、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。



積極的にとるとよい栄養素



たんぱく質

〇主な食材

魚、肉、たまご、大豆、牛乳など

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



ビタミンA

〇主な食材

緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ、ほうれん草など)、レバーや卵など
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからウイルスや病原菌が侵入するのを防ぎます。



ビタミンC

主な食材: その他の野菜(キャベツ・大根など)、みかんやキウイなどの果物、さつまいも、じゃがいもなど

寒さやストレスから、体を守ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。

～*～冬至～*～

今年の冬至は、12月22日(木)です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むといわれています。かぼちゃは、別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

ビタミンACEが豊富!



12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。

3学期の給食開始は、
1月11日(水)
給食セットを
忘れないようにしましょう!