

給食だより

令和4年12月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

西山の紅葉がきれいに色づいてきたなあと思っていたら、もう師走ですね。

12月初旬は、急に冷え込んだり、寒さが和らいだり気温の変化が大きくなりそうです。こんな時は、体調を崩しやすいです。また、空気も乾燥しているのでインフルエンザなどの感染症にもかかりやすいので気をつけましょう。早く寝たり、ごはんとおかずをしっかり食べたり、工夫しましょう。



感染症に
かからない!

免疫力アップの秘訣とは!?

どうしてかぜやインフル
エンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するようになるためです。でも、かぜなどのウイルスが体の中に入ってきて、かぜをひく人とひかないひとがいます。これは、その人がもっている免疫力が大きく関係しています。

免疫力

を
高めるために



免疫力を高めるためには、栄養バランスよく食べること、たっぷり眠ること、適度に運動することが大切です。毎日続けることで、体のバリアー機能が整い、かぜなどの病気にかかりにくくなります。



手洗いがいをしっかりして、ウイルスができるだけ体に入ってこないようにしましょう。

かぜをひいて
しまったら

安静にして休むことが大切です。

熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとり、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどが良いでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープやゼリー類などがおすすめです。



「マナートライアル」

素早く丁寧に!みんなが安心できる
ワンランクアップの給食時間を目指して
取り組みました!



11月11日~17日、給食委員を中心に、マナートライアルに取り組みました。「給食当番の服装」「当番以外の協力」「素早く行動して十分な食事時間の確保」「食事のマナー」「感染症予防の行動」などをチェックしました。また、「食器をもって姿勢よく食べる」「箸の向きや食器の高さをそろえて返す」など、

食器をもつと背筋が伸びて、食べる姿が素敵ですね☆

より良いマナーも意識しました。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



日本には、正月に始まり、ひな祭りや端午の節句などを経て大晦日に至るまで、一年を通した行事がありますね。また、その時に食べる食事には、自然の恵みへ感謝したり、健康や幸せを願ったり…様々な思いが込められています。

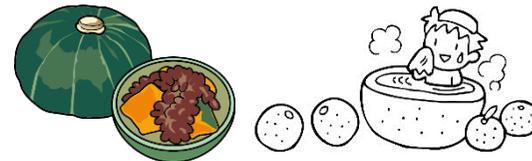
特にお正月は、新しい年が迎えられたことに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。ぜひ、料理に込められた意味を知り、ありがたい気持ちでいただいてほしいです。心が和む素敵な日本の食文化「和食」を受け継いでいきたいですね。



年末年始の行事食

冬至

1年で一番昼の時間が短い日です。冬至には、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりするとかぜをひかないといわれています。



大晦日

大晦日には「年越しそば」を食べる習慣があります。「そばのように細く長く生きられますように」とか、「切れやすいそばのように、今年大変だったことをきっぱり断ち切って、新しいよい年にしよう」という願いが込められているそうです。



おせち料理

一つ一つの料理に願いが込められています。



えび

腰が曲がるまで丈夫であるように、長寿を願う。

かずのこ

多くの子どもが産まれるように、子孫繁栄を願う。

黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康的)に暮らせるように願う。

こぶまき

「よろこぶ」という語呂合わせ。

田作り

昔、いわしを肥料にして田にまいたことから、豊作を願う。

