

給食だより

長岡第五小学校
令和6年12月発行

今年も残すところあとわずかになりました。日中はぽかぽかと暖かい日も多いですが、朝晩は冷え込む日が多くなりました。寒暖差などで体調を崩す人も少しずつ増えてきています。手洗いや早寝・早起き・朝ごはんがしっかりできているか振り返り、元気に冬を乗り越えられるよう準備をしていきましょう。



風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくしましょう。

手洗いを見直そう！



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正しく働かせることが大切です。栄養バランスの良い食事を基本に、病気の原因から体を守るのを助ける働きをする「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご あか赤ピーマン	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

12月の食文化



～大晦日と年越しそば～

毎月の末日を「晦日」といいます。年の最後である12月の末日は1年の最終日ということで「大晦日」といいます。この日には「年越しそば」を食べる習慣があります。

なぜ大晦日に年越しそばを食べるようになったのかというと、「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」という願いがこめられているそうです。1年を締めくくる食事として、行く年を思い起こしながら家族そろって食べたいですね。

