



12月きゅうしょくだより

令和6年12月 長岡京市立長岡第六小学校

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



* かぜをひいてしまったら *

かぜのひき始め



鍋物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。緑黄色野菜や炭水化物、たんぱく質を多めにとるようにします。

熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。飲み物やスープなどで、積極的に水分補給をしましょう。

のどの痛み せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。

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月の末日は一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。



12月の食文化

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い



風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。

2 早寝・早起き・朝ごはん



早寝・早起きをし、朝ごはんを生活リズムを整えよう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の3回の食事で生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



野菜をそろえて栄養のバランスをととのえましょう。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。食文化にふれるよい機会です。

8 おやつをだらだらと食べない



おやつは食べる時間や量を決めて、食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋のなかばかりにいないで、適度に体を動かして体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話をしながら共に食事をする機会を増やしましょう。