

12月



平成 28 年 12 月 14 日
 狭山市立中央中学校
 栄養教諭 市村和美

12月に入り、市内でもウイルス性胃腸炎やインフルエンザによる学級閉鎖が出てきました。ウイルスに負けない丈夫な体を作るためにも、手洗いうがいはもちろん、しっかり食事から栄養をとり、睡眠時間も十分に確保しましょう。

★元気に過ごすための3大ポイント！



で かぜを
 予防しよう！

強力パワーの

ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかいうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

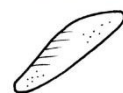
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

★もうすぐ冬休み＆お正月…行事食の出番です！

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を『行事食』といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを知っていますか？昔からお正月にはおせち料理をみんなで囲んで新年を祝う風習がありますが、近年はおせち料理を食べない家庭も増えてきているようです。おせち料理が甘かったり塩辛いものが多いのは、年末に作り置きをして新年に料理をしなくてもいいようにするために保存性を高めているからです。おせち料理1つ1つにも込められた想いがあることを知り、是非この冬は家族みんなで食卓を囲む機会をつくってみてください。

★おせち料理の豆知識

かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



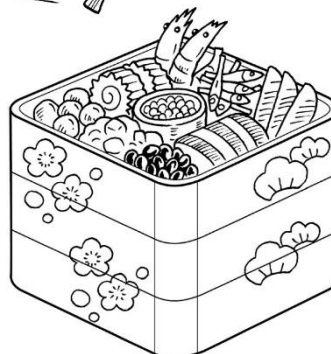
黒豆 まめで健康に暮らせまようという意味が込められています。



田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



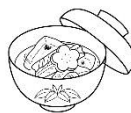
えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来



行事食に限らず、食事はみんなで
 楽しく会話をしながらおいしく食べよう♪



冬休みの食生活

食べ過ぎや夜食のとり過ぎ、
 不規則な食生活に気をつけよう！

