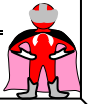


かみかみもぐもぐ

給食目標

マナーを守って楽しく食べよう

岩西小学校 令和5年12月

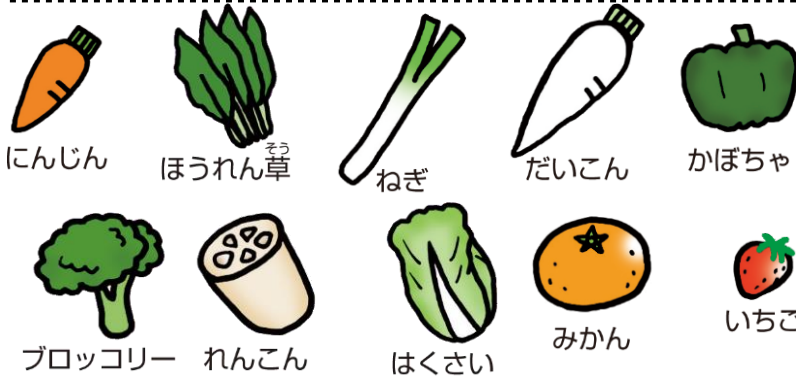


冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥して、ウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症予防にはまず、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用は、そのためにを行います。そして、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。抵抗力を高めるには、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。

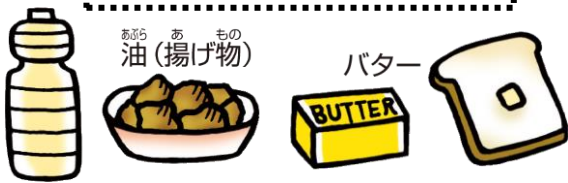
体の抵抗力を高める！(ビタミンA・C)



体を強くする(たんぱく質)



体を温める(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。

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。熱があり、体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかり補給し、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理は避け、のどごしのよいスープやゼリーがおすすめです。



とうじ 冬至……1年で一番昼間が短く、夜が長い日



今年は、12月22日が冬至になります。昔から日本では、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃを食べると、脳の血管の病気やかぜ予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。他にも「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物（にんじん、れんこん、ぎんなんなど）を食べると縁起がよいとされています。

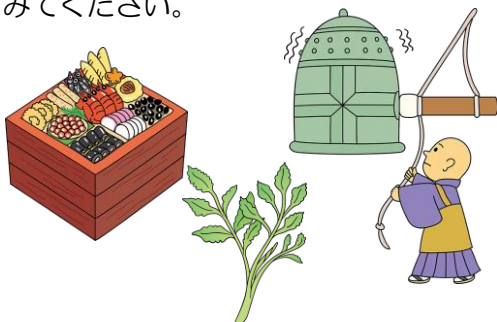
ふゆやす せいかつしゅうかん
冬休みの生活習慣

ふゆやす はい がっこう ある ひ とおな はやね はやおき あさごはん
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはん
をこころがけ、よほろ てあら てあら
を心がけ、かぜ予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。



ねまつねんし ぎょうじしょく
年末年始の行事食

12月の年の終わりの年末と1月の年の始まりの年始は、いろいろな行事があります。行事食には、4つの願いがこめられていて、(健康・長生き・家族の幸せ・豊作)日本では、食べものと人々の願いを結びつけて食べることを大切にしています。ここでは、クイズを準備してみたので、友達やお家の人と一緒に考えてみてください。



12月31日(大みそか) 年越しそばを食べます。

クイズ① 年越しそばを食べるのはなぜかな?

- ア. 来年もそばに(いっしょに) イ. 来年もそばのように細く長く健康でいたい。



1月1日(正月) 楽しい年を祝って、おせち料理を食べます。

クイズ② 「豊作」を願って「田作」ともよばれる「ごまめ」を食べます。ごまめを漢字でかくと どれかな?

- ア. 「五万目」 イ. 「五万莢」 ウ. 「五万米」

クイズ③ おぞうにの中のもちや大根、にんじんの芽を「家族なかまの原いをこめて、ある芽にしず。どれかな?

- ア. いちょう ♡ イ. ハート ♡ ウ. まる ○

1月7日(七草) 正月でつかれた胃を休めるために

(人日の節句) 「七草がゆ」を食べ 今年1年の健康をねがいます。

クイズ 「七草がゆ」に入っている野菜はどれかな?

- ア. セリ イ. パセリ ウ. にんじん