12月給食だより

令和５年１１月２８日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

今年もあと１か月、寒さも一段と増してくる季節になりました。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。
しっかり予防をして、冬を元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

冬至について(今年は12月22日)

冬至は１年間の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかない、といわれています。

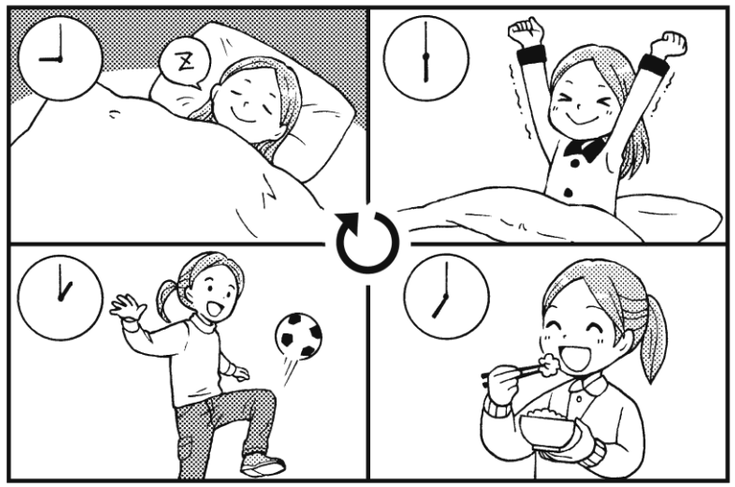
冬至の料理では「冬至南瓜」が有名ですが、地方によっては、「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に２つ「ん」がある７つの食べ物はとくに運を呼び込むといわれています。南瓜(なんきん)・うんどん(うどん)・蓮根(れんこん)・寒天(かんてん)・人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)は冬の七草として冬至に食べます(**給食では21日に冬至のもちを出します**)。

なぜ「ん」かというと、「ん」はいろは順でも最後のひらがななので、冬至を最後に日が長くなることにかけたそうです。またこの７つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもとになる炭水化物が多くあり、栄養面からも理にかなっていると言えそうです。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。