

12月給食だより

令和7年11月21日(金)

足立区立江南中学校

校長 半村 拓哉

栄養士 一ノ倉 謙太

冬休み中も、生活リズムが崩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、体調を崩しやすくなります。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。

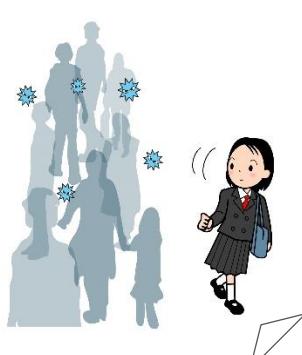
気を付けたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。栄養バランスのよい食事と運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石鹼で丁寧に手を洗い、うがいをし、マスクをつけ、人ごみを避けましょう。



人ごみを避ける



寒くても
こまめに換気しよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れてきます。

また、インフルエンザの流行を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

今年の冬至は12月22日です

冬至とは、1日の中で昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長くなる日のことです。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽のよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。



冬の食中毒に注意！！

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石鹼を使い、調理を行う前、食事の前後、トレイの後などに丁寧に行います。加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱します。



体を温める冬野菜

冬を土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す白菜やほうれん草などの葉物野菜が旬を迎えます。寒い冬に耐えて育つ冬野菜には身体を温める働きがあり、他にも免疫力を高めるビタミン A、感染症予防に効果のあるビタミン C、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。身体が温まり、血液循環が良くなると、免疫効果が高まり風邪予防にもなります。根菜や葉物野菜が苦手な子も多いかと思いますが、寒い時期に美味しい鍋料理やスープ、煮物などにすると食べやすくなります。身体の中から温まり冬の厳しい寒さを元気に乗り越えたいですね。

