

給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続き、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる季節です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養、睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

風邪やインフルエンザに！！ 負けない体のつくり方

風邪をひかないためには、
どうすればいいのかな？

食事をきちんと食べる



栄養バランスの良い食事を1日3食きちんと食べましょう。

休養・睡眠を充分にとる



充分な休養と睡眠で、免疫力を高めます。

この4つがポイントだよ！
風邪に負けない体を自分でつくろう。

手洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を絶ちましょう。

運動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

風邪の時は、安静・保養・栄養！！

風邪は、喉や鼻を中心とした上気道に起こる炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって引き起こされます。風邪を治療するためには体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつくる事が大切です。

それには、安静・保養・栄養が大切です。風邪の時はエネルギーを使うので無理のない範囲で栄養バランスのとれた食事をとり、体を冷やさぬよう、十分な休養・睡眠をとりましょう。



12月22日は冬至です！

冬至とは、1年の中で夜が最も長い日です。冬至の日に南瓜を食べたりゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われていました。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



作ってみよう！冬至餅

白玉粉・・・50g
牛乳・・・40g
水・・・2.5g
南瓜・・・20g
きな粉・・・8g
砂糖・・・7g

①南瓜を蒸して潰し、牛乳を合わせ、よく混ぜる。
②白玉粉に①を加え、よくこねる。(固かったら、水で調整する。)
③蒸して、きな粉と砂糖を合わせたものをかけて食べる。