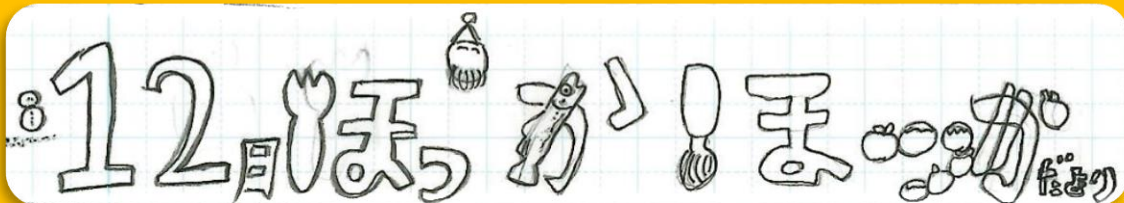


(きゅうしょくだより)



描：中南小学校 保健給食委員 5年

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかりと食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする

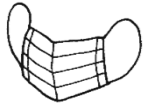


手洗い・うがいをする



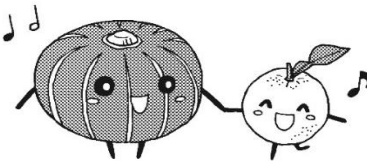
冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2025

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



給食では、「冬至メニュー」として、「かぼちゃ」や「ゆず」をつかった献立が登場します。「運盛り煮」は、《ん》のつく食べものがたくさん。《ん》のつく食べものは、運気を呼び込んでくれるといわれています。なにがはいっているか、献立表の材料や当日の給食をみて探してみてください。

クイズ！「冬至」に食べるとかぜをひかないといわれている野菜はなんでしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

この野菜は「なんきん」とよばれることもあるよ！
(こたえは したに)



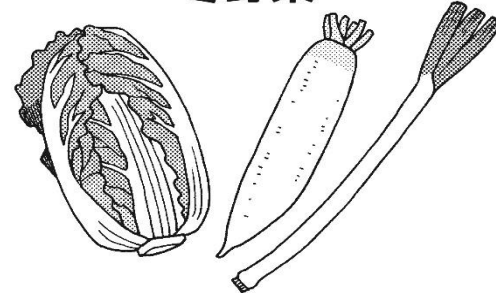
給食委員さんがおほんによれががついていないかなど片づけチェックをしてくれていました(右写真)。給食当番さんも協力して上手につきわけてくれています(左下写真)。おかわりも、しっかりしてくれてありがとう！(右下写真)



11月中南小学校の様子



甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン(体内でビタミンAになる)を豊富に含んでいるので、寒い冬の感染症予防に効果的です。

かぼちゃ