

給食だより

平成24年12月27日

No. 8

疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、風邪をひきやすくなります。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりと取って体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう。

かぜとは？

かぜは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。



風邪をひいた時の食事のポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

風邪予防に大切なこと

①手洗いうがい



②食事



③運動



④睡眠



28日から冬休みが始まります。休み中に風邪を引かないためにも、手洗いうがいをしっかりと行い、規則的な生活を送ることを心がけましょう。

りょうり
おせち料理のいわれ

ぜん
線せんで結むすぼう！

私たちがお正月に食べる「おせち料理」には、様々ないわれ（昔から言い伝えられてきたこと）があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。食べ物の形や文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう！

たべもの

- だて巻まき  .
- さといも  .
- エビ  .
- くりきんとん  .
- 黒豆  .
- 煮しめ  .
- れんこん  .
- くわい  .
- 田作り  .
- こぶ巻まき  .

いわれ・願い

- 長生きながいきする 
- 豊作ほうさく
 (お米や野菜などがたくさん収穫できること) 
- 祝いわう・えらくなる 
- 先さきを見通みとおす
 (これから起きることをまえもって考えられること) 
- 頭あたまがよくなる 
- 子こたくさん 
- まじめまじめに働はたらく 
- 財産ざいざんが増あえる 
- 家族かぞ仲良よく 
- 出世しゅっせする 

こたえ

だて巻まき—頭あたまがよくなる [巻物(巻物)をイメージしている/卵たまごを使つかっているので子こたくさんたくさんの願ねがいも] さといも—子こたくさん [親おやいもからたたくさん子こいもがつくため] エビ—長なが生きいきする [腰かたの曲まがった形かたちをお年寄としよりに例たとえている] くりきんとん—財ざい産ざんが増あえる [漢字かんじでは「金きん団たん」と書かいて財ざい宝ほうを表あらわす] 黒豆—まじめまじめに働はたらく [ま(じ)めに働はたらく] 煮しめ—家か族ぞ仲良よく [いろいろな野菜やさいをいっしょいっしょに煮あるることから家か族ぞ仲良よく暮あらわすことを願ねがって] れんこん—先さきを見通みとおす [穴あなが空あいているから] くわい—出で世せする [大おおきな芽めがでることから] 田作り—豊ほう作さく [干ひした魚いしを畑はたけの肥ひりょう料りょうに使つかっていたことから] こぶ巻まき—祝いわう・えらくなる [コンブは「よろこぶ」というお祝いわいの意味/巻物まきものの形かたちからえらくなってほしいという意味も]

おせち料理以外にも1月の行事食として、神様にお供えした餅を下げて、そのご利益をいただくという意味のある「お雑煮」や、7日には七草(せり・なすな・ごぎょう・はらべこ・ほとけのぎ・すすな・すすしろ)を入れた「七草がゆ」などがあります。日本の文化や良さを感じながら、家族みんなで味わってほしいものです。くれぐれも食べ過ぎには気を付けましょう！それではみなさん、

よいお年を！！