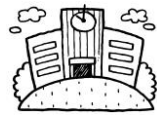


給食だより12月



流山市立北部中学校
平成30年12月13日



冬至ってどんな日？



冬至は一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。もちろん、健康や栄養面などもありますが、湯治（とうじ）をして融通（ゆうずう）よく暮らせるようにという願いも込められています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄除けになるとも言われています。



年越しそばを食べるのはなぜ？

1年の締めくくりに、家族がそろってそばで祝う説や、そばが細くて長いことから、家運や寿命を延ばすといった縁起をかつぐ説。また、そばの実が三角形のところから邪気をはらう説など、いろいろな理由があります。

どれも次の年の幸せを祈るような理由ですね。



木の葉が舞い空気も澄んできて、冬の訪れを感じさせます。日中は暖かくても日が暮れると急に冷え込んだり、日によっても温度差があったり、風邪をひきやすい時期です。うがい・手洗いはもちろん、規則正しい食生活を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

それでも風邪をひいてしまったら・・・

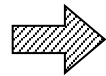


かぜの症状に合った食事例



熱があるとき

・熱によって、水分とエネルギーがたくさん消費されています。食べやすいものを積極的にとりましょう。

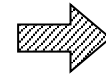


雑炊
煮込みうどん
スープ
果物 など



のどが痛い・咳がひどいとき

・口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなどの刺激の強いものはさげましょう。

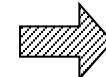


茶碗蒸し
ゼリー寄せ
ヨーグルト など



下痢のとき

・体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを食べましょう。



おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ など



あるクラスの取り組み紹介！

3年4組の食缶はいつも空です。

実はこのクラス、1学期は学校で一番残食が多かったクラスなのです。それが2学期になり、クラスでどうしたら給食を残さず食べられるか考え、結果9月から今まで、ほとんどの日を完食できるようになりました。

生徒が自分たちで問題点を見つけ、どうしたらよいかを考え、継続できていることはすばらしいです。そして、そのことを無理やりではなく、クラスみんなで協力しようという空気があります。

給食は残さず食べることで、みなさんの成長を支えています。しかし、個人差があるのも事実です。このクラスはそれを上手に取り入れながら、食事を楽しむことも忘れずに、残さず食べてくれています。

北部中学校では、ほとんどのクラスが残さず食べています。先生や生徒一人ひとりが、食べようという意識や興味を持ってくれることは、作り手にとっては何より嬉しいことです。

- ・食事の時間をしっかりとるために、準備を早くする！
- ・料理は残さず配りきる！
- ・あまり食べられない、量が多いものは生徒同士で個別に話し合い、調節する！

楽しい冬休みの過ごし方



・朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、体を起こしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」です。

・温かいものを食べよう

体の中からポカポカにしましょう

・体を動かそう

寒くても、体を動かせば血のめぐりがよくなり、温かくなります。

