

11月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成28年11月



秋の深まりを感じる季節になりました。これから寒さが増してくると、かぜやインフルエンザが流行します。栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動で、体の抵抗力を高めておきましょう。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩となります。

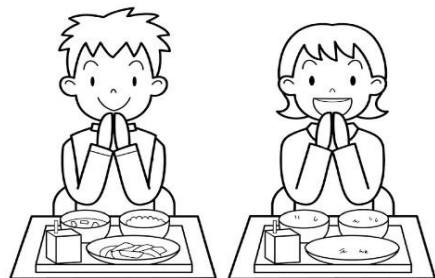
11月23日は

勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



いただきます! ごちそうさま!



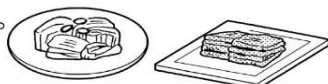
心を込めてあいさつをしましょう

みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか? 「いただきます」という言葉には、私たちが生きてくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味が込められています。



白菜漬けと白菜キムチ ところかわれば

韓国では11月ごろにキムチ前線が報道されるそうです。キムチにとうがらしが使われるようになったのは、日本から朝鮮半島に伝来してからといわれています。白菜漬けははつきりわかっていませんが、その歴史は意外にも新しく、明治時代にはくさいが日本に伝わり大正時代に広く栽培されるようになってからといわれています。どちらもはくさいのおいしさを生かした発酵食品です。



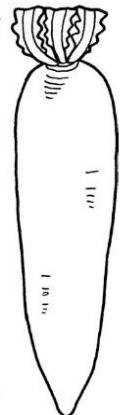
クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方

②真ん中

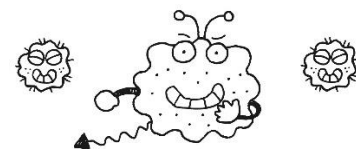
③先の方



答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増えます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。



どうしてかぜやインフルエンザがはやるの?



冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは 指先 ちょこつとさん?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。