

もうすぐ冬休み！

冬休みはクリスマスに年末・お正月と、おいしいものをたくさん食べる機会が増えますね。

でも、寒いからといってそのままコタツでゴロゴロ…ゲームなどを夜遅くまでしてダラダラ…なんて事をし、生活のリズムがくずれがちです。寒い冬こそ規則正しい生活をして、冬休み明けには元気に登校してきてください。また、風邪や胃腸炎などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前やトイレの後、外出後などに手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。



節目の行事食を大切に…



冬至のかぼちゃや、お正月にお雑煮やおせち料理を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。行事食には昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域でとれる食材や旬のものが使われています。

栃木県の有名なしもつかれもそのひとつです。行事食は学校給食でも取り入れています。食文化を伝えるためにも、家庭で食べるように心がけましょう。

冬至



12月22日は冬至です。冬至は、一年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられてきました。冬至には、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。

冬至かぼちゃ由来	効 能
かぼちゃ、つまり南瓜(なんきん)は“ん”が2つ付くので「運が付く」とされています。また、陰陽思想では南方から伝来した夏野菜で赤味がかったかぼちゃは冬の間、陽(よう)の気を補うのに最適とされていました。	かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維を含み、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないので、作物の育たない冬の貴重な栄養源であり、冬に多くなる感染症や血管疾患の予防に欠かせないものであったと考えられます。
ゆず湯の由来	効 能
ゆずの強い香りで邪気を払う「禊(みそぎ)」や、「冬至＝湯治」と「柚子(ゆず)＝融通(ゆうづう)」をかけた「融通(ゆうづう)がきくように」という意味があるとされています。	ゆずにはビタミンC、殺菌・鎮痛成分ノミリン、芳香成分ピネン・シトラール・リモネンなどが含まれており、アロマ効果や美肌効果、入浴効果があるとされ、風邪や脳卒中の予防になると考えられています。

1月7日に
食べます



七草粥

春の七草を刻んでおかゆに入れたものを食べる行事で、春のはじめに生える若菜を食べることで1年の邪気を払う

行事とされています。

また、ごちそう続きで疲れた胃を休める働きもあるといわれています。



鏡開き



1月11日に
食べます

お正月にお供えた鏡もちを下げ、汁粉や雑煮にして食べ、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。お正月に供えたもちを木づちで砕いたり、割ったりするのですが、お正月に「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使って、鏡開きといわれています。



ウイルスに負けない食事とは？



たんぱく質はたっぷり食べよう！！	脂質も上手に利用しよう！
たんぱく質は、基礎体力をつけ抵抗力を高める働きを持つ体に必要な栄養素です。魚、肉、卵、大豆、乳製品、大豆製品に多く含まれています。不足しないようしっかり摂りましょう。	油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを作り、体を温めてくれます。ゴマやナッツなどの植物性の脂質や青魚の脂質がおすすめです。ただし、摂り過ぎには注意しましょう！！
体を守ってくれるビタミンA	免疫力をアップしてくれるビタミンC
ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くしてくれてウイルスや菌が体に侵入するのを防いでくれます。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーなどに多く含まれます。	ビタミンCには、強い抗酸化作用があり、体の免疫力を高めウイルスや菌に負けない体を作ります。じゃがいもやさつまいも、野菜、かんきつ類の果物に多く含まれます。

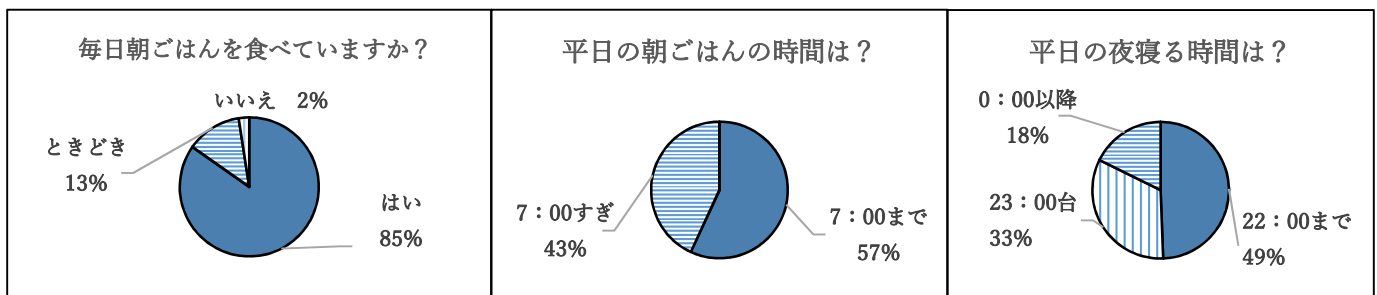
学校保健給食委員会を実施しました



12月14日に学校保健給食委員会を実施しました。後期給食委員会委員長さんが、日ごろの委員会の活動報告、朝食アンケートの結果について発表しました。朝食の欠食率や内容など、次年度の課題も見えました。

生徒会会長さんや、保健体育委員会委員長さんとともに、様々な質問に、生徒を代表して回答してくれました。ありがとうございました！

朝食アンケートの結果について



給食委員会で、朝食についての呼びかけやポスター掲示などを行いました。アンケートの結果、去年より朝ごはんを食べている・ときどきの人が1%増えました。ほとんどの人が食べているとの結果でした。平日の寝る時間が遅い人が、朝ごはんを食べない・ときどき食べると回答した割合が多かったので、引き続き委員会で力を入れる活動のひとつとしていきたいと思います。



放射性物質検査結果について



11月22日使用の宇都宮市産の米 を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。