

今年も、残すところあとわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、バランスのとれた食事を心がけて、ウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう。

12月21日は冬至でした



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。

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



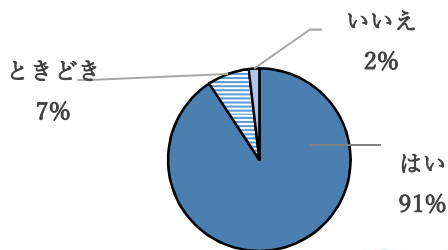
12月15日に学校保健給食委員会を実施しました。後期給食委員会委員長さんが、日ごろの委員会の活動報告、朝食アンケートの結果について発表しました。朝食の欠食率や内容など、次年度の課題も見えました。

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！

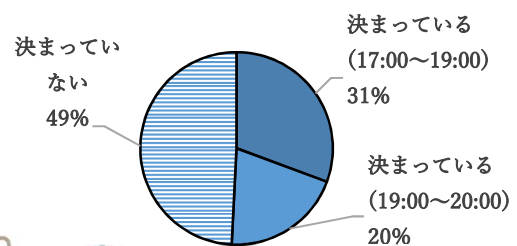
朝食アンケートの結果について

9月と11月に、朝食に関するアンケートを実施しました。

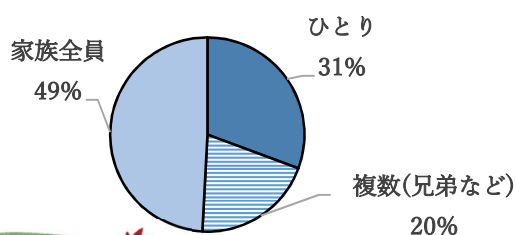
毎日朝ごはんを食べていますか？



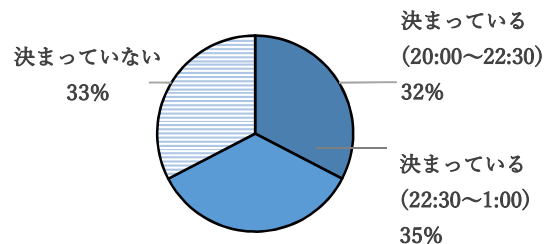
夕食を食べる時間は決まっていますか



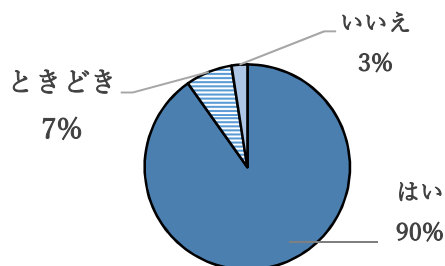
誰と食べますか



寝る時間は決まっていますか



毎日朝ごはんを食べていますか？



2回のアンケートの間に、給食委員会による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。

結果は1%食べていない人が増えてしまいましたが、ほとんどの人が食べているとの結果でした。90%の人は朝食が大切か理解できたと回答し、94%が食べる努力をしたと回答したので、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。

朝どうしても時間がない人は…

○すぐに食べられるものを買っておく

パン・おにぎり・バナナ・牛乳・ヨーグルト・野菜ジュースなどのほか、缶詰や冷凍食品も常備しておくと便利です♪

○洗うだけで食べられるものを買っておく

トマトやきゅうり、果物などがオススメです！旬の食べ物は栄養価も良く、夏は身体を冷やし、冬は温め体調も整います！



放射性物質検査結果について



11月20日使用の千葉県産のだいこん 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。