



早いもので今年も残りわずかです。この時期は朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、感染症が流行します。それだけでなく、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行します。予防のためには「手洗い・うがい・マスク」が大切です。トイレのあとや食事前に必ず石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

＊おにぎりの日、お弁当の日について

11月22日はおにぎりの日、12月6日はお弁当の日でした。作ってきたおにぎりをお互いに見せ合うなど、とても楽しそうでした。大きさ・具材・形などみんな異なっており、素敵なおにぎりがたくさんありました。自らにぎった児童も多く、自分のおにぎりについて説明してくれた児童もいました。お弁当の日の城山地域学校園のテーマは、魚料理と地域の農産物の使用でした。そこで健康委員会では、おにぎりの日とお弁当の日にちなんだアンケートを実施して、11月の食育だよりで紹介しました。参考にして頂けましたか？アンケートに回答くださった皆様、ありがとうございました。子供たちは自分のお弁当についてとても楽しそうに話してくれて、ご家庭で食について考えるととても良い機会になったようです。保護者の皆様には、お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。



＊冬至について ～今年の冬至は、12月22日です！～

冬至は、1年の中で1番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。そのため、いつもより気温が低くなる傾向にあるので、冷え性や湯冷めを緩和してくれるゆず湯に入るそうです。ゆず湯は体にいいので冬至だけでなく普段も入るようにするといいですね。（皮膚が敏感な場合は無理をしないようお願いします。）

風邪の予防のためにかぼちゃもよく食べられています。かぼちゃは、皮をはじめ、種やわたにも実以上の栄養が含まれており、余すところなく食べることが出来ます。給食では、12月21日にかぼちゃ天が出ます。

＊今月の給食目標 「食後の過ごし方を工夫しよう！」

食後の過ごし方で食べたものが体の中でどのように働くかが変わります。食後1時間程度で、血液中の糖が一番多くなります。血液中の糖の量を血糖値と呼びます。血糖値が何度も上がったり下がったりすることで体調不良を起こしやすくなります。また、常に甘いものが食べたくなるなど、太りやすい体になります。糖を効率よくエネルギーに変換できるように、食後の過ごし方を工夫できると、体内に不要な糖が蓄積されることなく健康維持が期待できます。

食事の20分後に体を動かす
軽く汗ばむ程度に体を動かすことで、血液中の糖を全身に運ぶことができ、栄養素が効率よく働けるようになります。余分な糖が体に蓄積するのを防げます！

危険！朝ごはんを食べないと…！
空腹の状態では運動をするとエネルギーとなる糖が足りず、体が危険信号を表します！冷や汗や体の震え、頭痛や意識障害を起こすこともあります！まずは、しっかりと朝ごはんを食べられるといいですね！

