

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

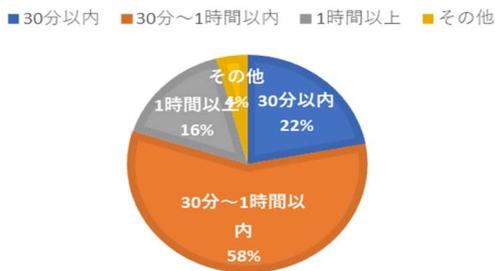


お弁当の日

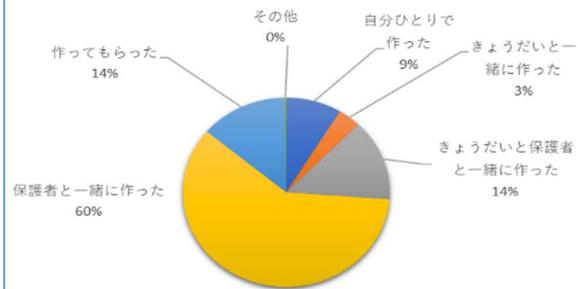


12月6日の朝は暖かいといいなあとという期待をよそに、冷え込みが厳しい日になってしまいました。お忙しい中、ご家庭でのご指導、ご協力ありがとうございました。

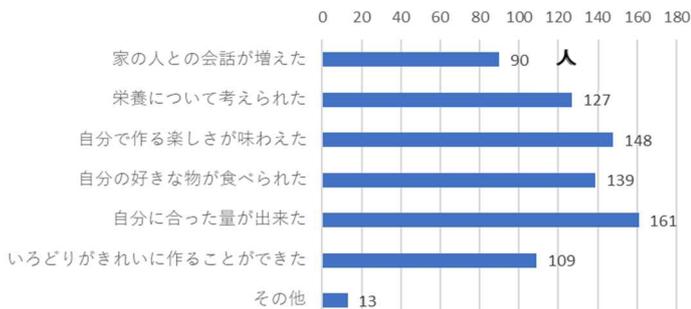
お弁当作りにどのくらいの時間がかかりましたか？



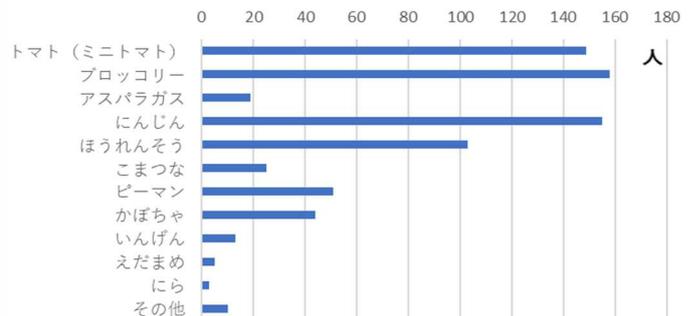
誰が作りましたか？



お弁当を作ってよかったことは何ですか？



緑黄色野菜は何を使いましたか？



【お弁当を作った感想や気づいたこと、今後の課題など】

かいわれ大根やオクラ・三つ葉・大根の葉・バジルなど使ってくれました。

- なかなか自分のお弁当を作ることがなかったから、今後の自分のためになった。
- 料理の出来上がっていく感覚と、自分で味わう達成感というものを体感することができました。朝か昼か夕、おやつもつくってみたりになりました。
- 野菜を入れることを意識するとお弁当のバランスがよい感じになるのでこれからも野菜を意識して入れられたらなと思いました。
- 時短のためにほとんどのおかずは冷凍食品にしたので、時間があったり、またお弁当を作る機会があったらおかずも1から作りたいです。
- 家族とのコミュニケーションが増えいい機会になった。
- 今回お弁当を作って、兄弟と一緒にソーセージを焼いたり、お弁当箱に詰めたりして楽しかったです。緑黄色野菜を使って色とりどりに作ることができました。
- 毎年朝に作っていましたが、前日の夜に下準備をして朝を迎えました。詰めるだけで楽になったし、足りなければ追加したりと工夫して出来たと思います。
- お弁当を作るのは思っているよりも難しく、親をすごいと思った。

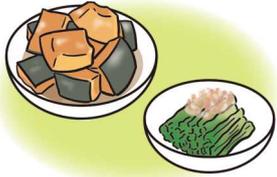
※ この他にもたくさんの感想や課題を書いてくれました。自分でお弁当を作らなくても手に入りますが、私たちの体は食べ物から出来ています。健康な体をつくるために、上手に食品を取り入れて欲しいと思います。

免疫力を高めよう

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されますね。予防には手洗いうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方を心がけ、冬休みも元気に過ごしましょう。

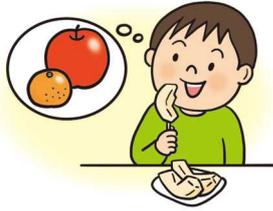


野菜をたっぷり



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体もあたためましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

おせち料理の願いを知ろう!



もうすぐお正月ですね。みなさんの家ではおせち料理を食べますか?おせち料理は、もともと季節の変わり目の節目に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。それぞれ願いが込められています。意識しながら食べてくださいね。



冬至とかぼちゃ ほ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるので、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを『一陽来復(いちようらいふく)』といいます。力がよみがえり、運気も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。今年の冬至は21日(土)なので、給食では19日(木)かぼちゃ入りの豆乳みそ汁が出ます。

今月のめあてから

ほ

「寒さに負けない食事をとろう」献立

寒さが厳しくなってきたときに、栄養のバランスがとれていなくて、体が冷えていると風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには、いろいろな食べ物を栄養バランスよく食事をする、体を冷やさないことが大切です。冬になると生姜入りのさまざまな飲み物や料理が出てきますね。生姜はサプリメントや漢方薬にも使われていて、血行をよくし、体を温める効果があります。今回は、豚汁にしょうがを入れた「しょうが豚汁」で体を温めましょう。

寒くてふとんから出るのがつらくなってきましたね。ギリギリまでふとんに入っていたいでしょうが、何も食べずに学校へ来ると、体温が上がリません。しっかり食べられない時にも、あたたかいスープやバナナなど少しでもおなかに入れて登校してくださいね。

