



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和2年 12月発行



今年も残りわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。これから「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいあります。元気に一年を締めくくるためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

寒い冬も元気に過ごそう！！

なぜ、この時期に風邪やインフルエンザが流行るの…??

風寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が増加します。風邪の原因はウイルスによるものが多く、低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境です。また、寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウイルスにとって、冬は最も活発になれる季節です。普通の風邪ウイルスと違い、空気中にただよって長時間生存することができます。そのため、感染者がいれば、その周辺にいる人にも感染しやすくなってしまいます。



風邪予防の4つのポイント

①手洗い・うがい



手には風邪などのウイルスが付着している場合があります。丁寧な手洗いで、ウイルスを流し落としましょう。



②食事

栄養バランスのよい食事を3食しっかりとりましょう。

- ・たんぱく質をたっぷりと
- ・炭水化物をしっかりと
- ・毎日欠かさずビタミンC
- ・ビタミンAも忘れずに

③運動

元気に体を動かせば、筋肉が増え、骨が強くなり、じょうぶな体を作ります。スポーツをしたり、外で元気に遊んだりしましょう。



④睡眠

寝不足になると、風邪をひきやすくなります。夜は早めに寝てゆっくり休みましょう。朝も早く起きることができ、生活のリズムが整います。

～年末年始の行事食～

12月21日は『冬至』です。この日には、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。

かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

冬至



大晦日

大晦日は一年のしめくくりの日です。

年越しそば

そばは長く細い食べ物なので、“長く細く”健康で長生きできるようにという意味があります。



お正月

お正月は新しい一年の始まりの日です。

おせち料理

一年間元気に過ごせるように、料理の一つ一つに願いが込められています。

