



令和3年 12月5日
座間市立中原小学校
校長 田中 恵子
栄養士 米田 利江

No. 8



今年も残すところわずかとなりました。今年はどうな一年だったでしょうか？
そして、来年はどんな一年になるでしょうか。一日一日を大切に、健康で過ごす為には「栄養のバランス」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

《 学校保健委員会が開催されました！ 》

11月24日(木)に3年ぶりに学校保健委員会がおこなわれました。
今回は、給食委員さんが、『栄養と健康について』発表しました。
フレッチャーさんの紙芝居、カミカミ健康法を分かりやすく絵に描いて発表しました。そして、『ひみこのはがいーぜ』で、かむことの大切さを再確認することができました。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防

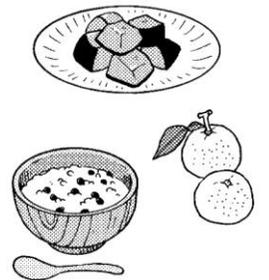
〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

フレッチャーさんの★カミカミ健康法★

- ① おなかがいっぱいから食べる
- ② 食べ物はドロドロになるまでよくかむ
- ③ おなかいっぱい食べず、腹八分目にする。
- ④ 食事のときに、なるべく水分はとらない。
※飲み物で流し込まない！

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆かゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆かゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



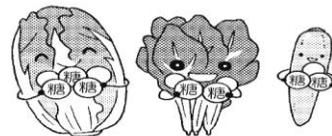
大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



©少年写真新聞社2022

白衣の確認のお願い

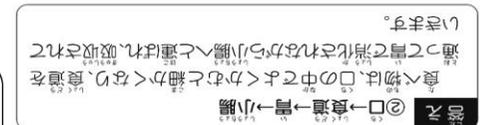
いつもきれいに白衣を洗い、アイロンがけしていただきありがとうございます。学校の白衣を使用されている方は、給食当番がまわってきたら、各自ボタンのほつれや、ほころび等不備がありましたら、修繕をお願いします。(ボタン・袋ひも・ゴム等は、担任までご連絡ください)お忙しいとは思いますが、冬休み前には返却してください。



クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ？

- ① 口→食道→小腸→胃
- ② 口→食道→胃→小腸
- ③ 口→胃→食道→小腸



©少年写真新聞社2022



2学期もありがとうございました。
3学期の給食は、1月12日(木)からとなります。3学期も皆さんの「おいしい！」の顔が見られるよう、安心・安全・おいしい給食をつくってまいります。
よいお年を！！ 栄養士・調理員一同

