

11月給食だより

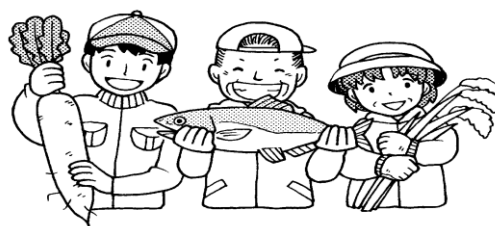


令和4年10月31日
中野区立中野第一小学校

季節が進み寒さが増してきました。一日の寒暖差が大きく新型コロナウイルスのほか、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。上着を着るなど上手に体温調節ができるようにさせてください。また、11月1日から5日まで中野第一オリンピックがあります。体調を整えて本番をむかえられるよう御協力ください。



11月23日は 勤労感謝の日



23日は勤労感謝の日です。

この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、お米や野菜といった農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

食材が食事として食べられるようになるまでにはたくさんの人が関わっています。生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に食事が並んでいます。食べ物を大切にせず残さず食べること、後片付けをきれいにすることなどからも感謝の気持ちを伝えることができます。

食べ物の命をいただいています

わたしたちが食べている食べ物はどれも生き物の命をいただいているものです。

「いただきます」には生き物の命をいただく、つまり食べることへの感謝を伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事を作るために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味がこめられています。

御家庭でも毎日の食事の際にするあいさつを見直し、話題にしてみてもいいでしょうか。



風邪をひかない丈夫な体をつくらう!



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	卵	牛乳・乳製品		
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ	ギンダラ	レバー	にんじん	かぼちゃ	ほうれん草	
ビタミンE	血行をよくする	アーモンド	ピーナッツ	ひまわり油	サケ	ツナ缶	かぼちゃ	モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める	野菜	いも類	果物				

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

*免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

