



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和4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」と楽しい行事が続きます。元気に年末年始を過ごすためにも、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…??



気温の低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、丈夫な体を作ります。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。

～おせち料理・食材の意味を知ろう～

田作り

かたくちいわしの子もです。昔、田畑の肥料に使われていたことから、豊作を願う意味が込められています。



栗きんとん

「金団」と書くことから財宝に恵まれるようにという願いが込められています。



黒豆

まめに働き、健康に暮らせることの願いが込められています。



えび

腰が曲がるまで長生きするようにという願いが込められています。



昆布

「喜ぶ」という語呂合わせと、「ひろめ」と言われていたことから、喜びをひろめるという意味が込められています。



れんこん

穴が開いていることから、「先の見通しが開ける」といわれます。



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

