



給食だより

文京区立文林中学校

平成29年12月4日



今年も残り1ヶ月となりました。今年みなさんにとってどのような年だったでしょうか。さて、寒さが日に日に増してきました。疲れや栄養不足により抵抗が落ちている時は、風邪をひきやすくなります。特に受験を控えている3年生にとっては大切な時期です。ウイルスに負けない体を作るために好き嫌いせず十分な栄養をとって元気に生活してほしいです。

～寒さに負けない生活を送りましょう！～

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなりますので、日ごろから免疫力や抵抗力を上げる生活をするのが大切です。寒さに負けない健康な体作りに必要なのは「食事」「運動」「適度な睡眠」です。

気温が下がると、外気に体温を奪われ、体はどうしても冷えてしまいがちになります。そのため、体は無意識のうちに体温を上げようと「熱」を作りだします。部屋の中から外に出るときに「ぶるぶる」と体が震えるのも、この「熱」を作り出すための体の反応の一つです。

「熱」を作り出すためのエネルギー源が「食事」になります。1日3食を規則正しく食べることで生活のリズムを整えられ、体に必要なエネルギー源を摂取することができます。また、体を温めるためには、しょうがや香辛料など体を温める働きを持つ食べ物を食事に取り入れることも大切です。

また、「熱」を作り出すために必要な「筋肉」も冬は固まってしまいがちです。ストレッチなど体を伸ばす動きを生活の中に取り入れてみましょう。筋肉が柔らかい状態だと、けがをしにくいだけでなく、「熱」を生み出しやすく、冷えにくい体になります。

最後に「適度な睡眠」です。疲れた体を十分休めることで、免疫力を上げ、風邪や病気にかかりにくい体を作ることができます。

また、最近では「笑うこと」も免疫力を上げるのに効果的だと言われています。毎日笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう！



～「冬至」ってどんな日？～ 2017年の冬至は、12月22日です！

「冬至」とは、どんな日か知っていますか？

「冬至」とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日には昔から「ゆず湯」に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなるという言い伝えがあるためです。また、冷蔵庫がまだなかった時代、保存できるかぼちゃは貴重なビタミン源として重宝されていました。

12月22日（金）は冬至です。その日にちなんで、かぼちゃ味とゆず味のチーズケーキ、どちらか好きな方を選べるセレクト給食にしました。みなさんはどちらの味を選びましたか？

希望調査の結果は…

かぼちゃ味 44人、ゆず味 48人とほぼ同数となりました。調理員さんはどちらの味のケーキも一生懸命作ってくださいますので、楽しみにしててくださいね。

では、かぼちゃとゆずのパワーについて紹介します。

かぼちゃは、緑黄色野菜のひとつで、体の中でビタミンAにかわるカロテンが多く入っています。ビタミンAはのどや鼻の粘膜、また皮膚を守る働きがあります。お腹の中を掃除する食物繊維も多いので、便秘予防にもいいですよ。

ゆずは、とても爽やかな香りです。その香りの素はリモネンとシトラールで、主に皮に含まれていて、気分をリフレッシュさせたり、血のめぐりをよくしたりする効果があるとわれています。

冬至の日、ゆず湯に入ってみるのもいいのではないのでしょうか。

