



# 給食だより



平成29年12月 志木第二中学校

今年もあとわずかとなりました。年末にはクリスマスや大晦日など、心おどる行事が待っています。風邪にかかったり、胃腸を壊したりして、せっかくの楽しい時間を無駄にしないよう、食事前には手を洗い、1日3食を規則正しくとって、元気に新年を迎えましょう。

## ● 上手なうがい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行うと効果的です。特に緑茶はカテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いとされています。うがいは頭を後ろにそらし、口を大きく開け「ガラガラ」と音をたて2～3回繰り返します。

手洗いは石鹸を泡立てて手の甲、指の間と爪、手首の順に洗い、水で丁寧に流して清潔なタオルで水気をふきましょう。



## ノロウイルス・ロタウイルス



\* 原因

いずれもウイルスによる胃腸炎

\* 症状

激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。脱水症状に注意して下さい。

\* 対応

症状が出たら受診し、脱水にならない様に水分補給して排泄物にさわらないで下さい。



## 12月22日は冬至です。

冬至は1年を太陽の動きで24に分けて季節の移り変わりをあらわした24節気の第22をさし、1年で最も昼が短い日とされています。冬至の日に南瓜を食べ、柚子湯に入ること無病息災を願うという風習が今でも続いています。

### なぜ冬至に南瓜を食べるのでしょうか？

南瓜は保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないので昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。かぼちゃには体内でビタミンAに変化するカロチンがたっぷり含まれています。ビタミンAは細菌から体をまもってくれる働きがあり風邪をひきにくくします。

### なぜ冬至にゆず湯に入るのでしょうか？

ゆず湯には、“ゆず＝融通がききますように” “冬至＝湯治”と語呂合わせの意味もあります。ゆずには血行を促進して冷え症を和らげる働きや、体を温めて風邪を予防する働きがあります。

## ウイルスはうつります！！

ノロウイルスなどに感染した給食当番が給食を配ったりすると、それが原因でウイルスが次々に感染してしまうことがあります。

給食当番は清潔な服装と手洗いを心がけ、体調が悪い時は先生に相談して、当番を変わってもらうなどの対策をとってください。

食べ  
ごよみ

## 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われ、そばの様に細く長く達者で暮らせることを願い食べられてきたそうです。やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいという思いも込められています。日本古来の習慣の意味を思いながら年越しそばを食べてみましょう。

