



きゅうしょく

# 給食だより

No. 12

令和7年11月27日

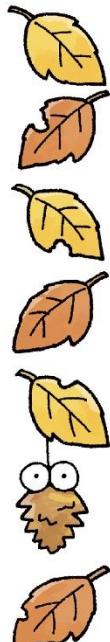
大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいた人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにしましょう。

今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



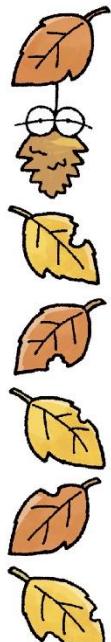
4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃から予防を心がけましょう！

## とうじ 冬至って何？



冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽來復」ともいわれています。「一陽來復」には悪いことばかりあったのが、ようやく回復して良い方に向いてくるという意味もあります。

昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物（かぼちゃ、なんきん、れんこん、にんじん、うどん、寒天など）を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は、12月22日（月）です。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか？

給食の冬至献立もお楽しみに！



## 体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香り成分の「ジンゲロール」には、いろいろな働きがあります。その一つに**血行促進作用**があるため、**冷え性の改善や代謝向上**などに効果があります。そのほかには**殺菌作用**や**消臭効果**、**肉をやわらかくする働き**、**食欲増進効果**などもあります。便利なチューブタイプのおろししょうがもあるので、鍋料理の薬味など、寒い日の食事に取り入れてみましょう。

気付いたら冷蔵庫の片隅で、しょうががしづびていた…なんてことはありませんか？ そうなる前に、すりおろしや千切りにして、平らな状態でラップに包んで冷凍保存がおすすめです。必要な分をパキッと折ってすぐ使えるので便利ですよ。

