



きゅうしよく

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、鼻やのどなどに入っ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し、十分な睡眠と栄養をとって、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「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」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、ゆづ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、しょうががしなびていた…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うので便利です。

千切り



すりおろし

