すこやか１２月

令和５年１１月３０日
渋谷区立常磐松小学校
校　　長　加藤真寿美
養護教諭　安達　　郁

１２月のすこやか目標
冬を健康に過ごそう

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。この時期はイベントが多く、出かける機会が増える御家庭もあるかと思います。空気が乾燥し、感染症も流行する季節です。引き続き、規則正しい生活と感染症対策を心がけるよう、御家庭でもお声がけいただきますようお願いいたします。

●冬を健康に過ごすために●

【水分補給】

空気が乾くこの季節は、風邪や感染症や皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥を防ぐための方法として、「加湿」の他にもう一つ、「水分補給」も忘れずに行ってください。寒くなると、汗をかくことが少なくなり、水分補給を忘れがちになりますが、冬でも体から水分は出て行っています。また、外の強い乾いた風や室内のエアコンやヒーターでさらに空気は乾燥しています。水分不足になると便秘にもなりやすくなりますので、冬もこまめに水分補給するよう心がけましょう。

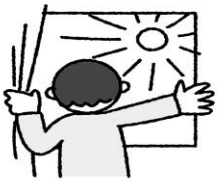
【やけどに注意】

冬は、エアコンやヒーター、ストーブの他にも、こたつや電気毛布、湯たんぽ、使い捨てカイロ等を使用する機会が増える季節です。火を使わないため、安全と感じやすいですが、取り扱いには十分に注意していただきますようお願いいたします。熱くないと感じても、長時間からだに直接当てたままにすると低温火傷を起こすことがあります。使用する際には、服やタオルの上からあてたり、時間を設定したりするなど、使用方法をお子様と再度確認していただきますようお願いいたします。

●冬休みも規則正しい生活を！●

冬はクリスマス、大晦日、お正月などイベントが盛りだくさんで、生活リズムが乱れがちです。特に食生活が乱れたり、運動不足になったりする児童が多くみられます。冬休み中も、栄養バランスの整った食事と、適度な運動は継続するよう心がけましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。

シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

１２月

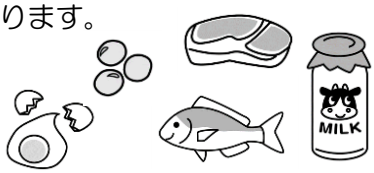
きゅうしょくのめあて
力を合わせて後片付けをしよう

寒さがだんだんと厳しくなり、乾燥する季節になりました。風邪をひかないために、外から帰ったときや食事の前には必ず手洗いをして、主食・主菜・副菜のそろった３度の食事と、適度な間食がとれるよう、御家庭でも御協力をお願いいたします。

かぜの予防には栄養バランスのよい食事を

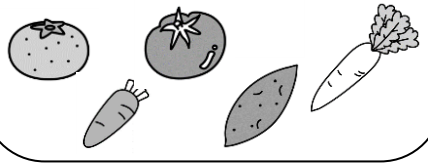
体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

【たんぱく質】
寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。



【ビタミンA】
のどやはなの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。

【ビタミンC】
寒さのストレスから、からだを守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。



渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、石川県の郷土料理「治部煮丼（じぶにどん）」です。「治部煮（じぶに）」とは、石川県を代表とする煮物で、鴨肉や「すだれ麸」、季節の野菜を煮込んで作ります。「すだれ麸」とは、「生麸（なまふ）」の一種で、生地を「すだれ」にはさんで茹でることから、この名前がついたそうです。もちもちとした食感で、出汁をよく吸い、治部煮には欠かせない食材のひとつです。今回のワンダフル給食では、すだれ麸と鴨油を使用して作った煮物を、ご飯にかけて丼ぶりとしていただきます。

またデザートは、２２日の「冬至」に合わせた「柚子ゼリー」です。冬至には、「柚子湯」に入る習慣がありますが、給食でも、香り高い柚子を使ったゼリーを提供します。

HPはこちら↓↓

作ってみませんか　かぼちゃのいとこ煮

１２月２２日(金)は、「冬至」です。一年で一番昼の時間が短くなる日のことです。寒さで風邪をひかず、元気に過ごせるように、栄養価の高いかぼちゃを食べるようになったそうです。また、柚子湯に入る習慣もあり、これは香り高い柚子に、邪気を払う効果があると信じられていたためだそうです。

≪材料≫

- かぼちゃ …… 150g
- 水 …… 100ml
- 砂糖 …… 大さじ１
- 小豆(水煮) …… 50g
- しょうゆ …… 小さじ１
- 塩 …… 少々

≪作り方≫

① 鍋にかぼちゃ、水、砂糖を入れ、落しぶたをしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

② 水煮小豆、しょうゆ、塩を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

東北地方の一部では、冬至に、かぼちゃを小豆とともに甘く煮た「かぼちゃのいとこ煮」を食べるそうです。「冬至かぼちゃ」は、地域によって違うそうですよ。

【学校栄養職員　市村　梨紗】