

# ランチタイム

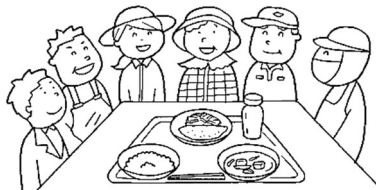
令和2年10月30日  
渋谷区立神宮前小学校

## 食事のあいさつに込められた思い



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるとよいですね。



## 11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

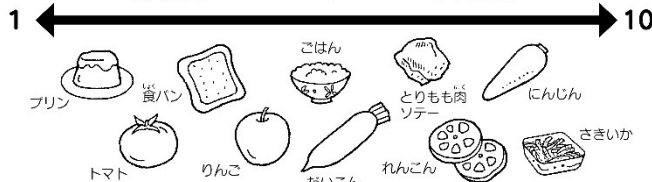
## 11月8日いい歯の日



みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

### 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)  
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかり体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

今年はずいぶんひきま宣言！  
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、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

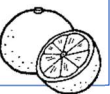


たんぱく質⇒体力をつける (魚介類・肉類・大豆・たまご・乳製品)

ビタミンA⇒のどや鼻などの粘膜を保護する (ウナギ・レバー・人参)

ビタミンE⇒血行をよくする (ピーナツ・サケ・かぼちゃ・モロヘイヤ)

ビタミンC⇒免疫力を高める (野菜・いも類・くだもの)



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。