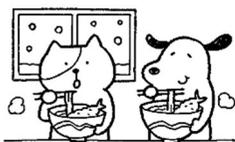


ランチタイム

令和2年11月30日
渋谷区立神宮前小学校

早いもので、今年もあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み！食生活のポイント

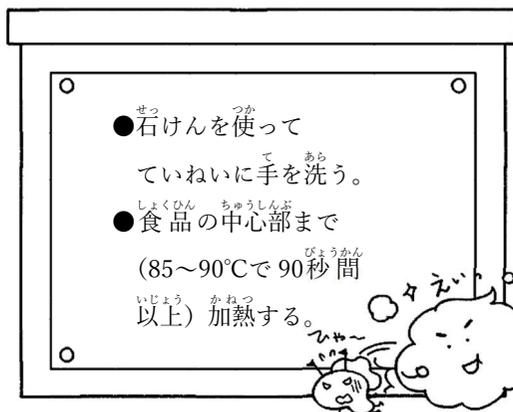
- ☆ 朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べよう。
- ☆ 早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう。
- ☆ おやつは時間と量を決めて食べよう。
- ☆ 食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう。
- ☆ 冬野菜をたっぷり食べよう。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！

食中毒は1年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。感染するとおう吐や下痢などを起こします。家庭での予防には、右の注意事項を守って、手洗いや食品の十分な加熱をしていきましょう。



- 石けんを使って
ていねいに手を洗う。
- 食品の中心部まで
(85~90℃で90秒間
以上) 加熱する。

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至の日の給食には、いとこ煮をだします。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれたかぼちゃは、冬まで保存ができ、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる習慣があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは、別名「なんきん」ともいいます。

にんじん・れんこん
ぎんなん・きんかんなど

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

