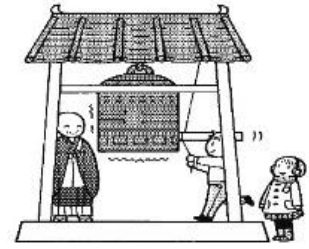


12月 給食だより

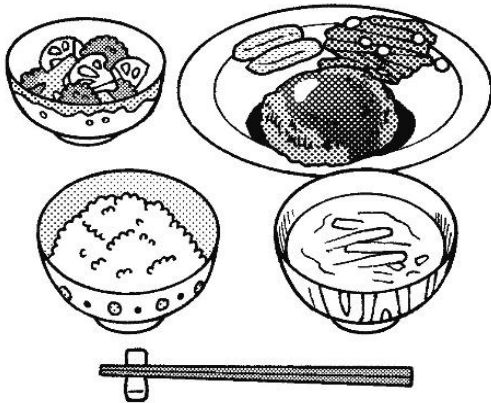
令和2年度 12月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員

木枯らしが吹き、いよいよ冬本番といったところでしょうか。12月は「師走(しわす)」とも言うほどにあちらこちらが忙しくなります。そんな中でも体調を崩さぬようにしっかり食べてよく休み元気に新年を迎えましょう。



気をつけたい 冬休みの生活習慣

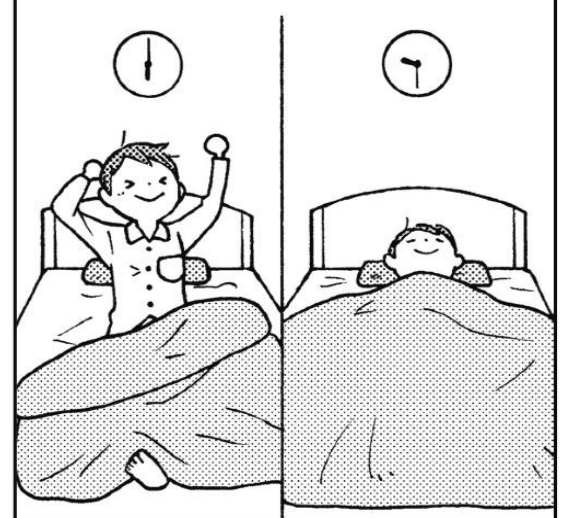
バランスよく
3食を食べる



適度な運動をする



早起き早寝を心がける



手洗い・うがいをする



人ごみを避ける



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることがかぜをひかないといわれています。

