

## 風邪に負けない体をつくろう!!

私たちの体には外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で治そうとする働きを高めるためには栄養・睡眠・運動の3つが必要です。

### 栄養



#### たんぱく質

魚・肉・たまご・牛乳・大豆・大豆製品など。  
寒さに負けない丈夫な筋肉をつくり、ウイルスに負けない力をつけます。

#### ビタミンC

白菜・大根・ブロッコリー・じゃがいもやみかん・いちごなどの野菜や果物は寒さを防ぐホルモンを助け、ウイルスに負けない力を強めます。

#### ビタミンA

ほうれん草やにんじん・かぼちゃなどの色の濃い野菜やレバーやうなぎなど。鼻やのどの粘膜・皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。



### 睡眠

からだを守る力や病気を治す力は眠っている間に休まります。



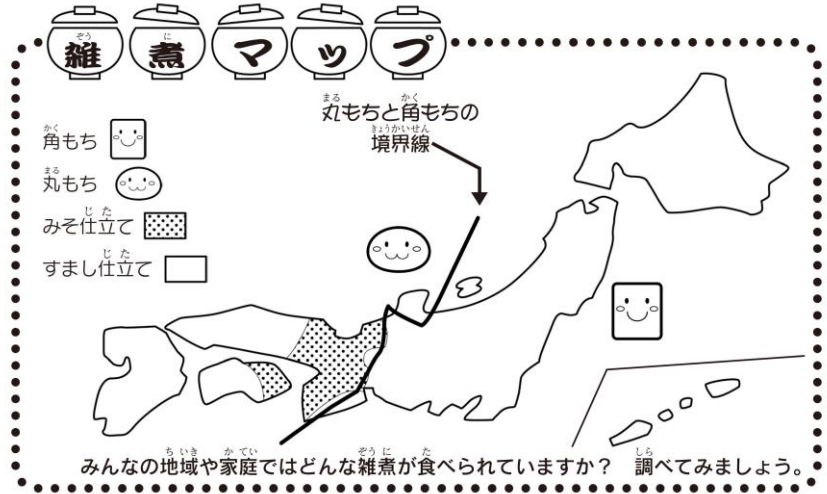
### 運動

適度に運動をし、かぜをふきとばす体力をつけましょう。

## ~お雑煮いろいろ~



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちの形も角や丸、汁もしょうゆ仕立てやみそ仕立てのほか、入れる食材もさまざまです。また、あんこ入りもちが入った雑煮や、もちを入れない雑煮など、多種多様な雑煮が日本各地にあるようです。



## 年越しに食べるものは？



みなさんのおうちでは年越しにどんなものを食べますか？一般的に年越しそばを食べることが多いようです。年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- 1、そばの実が三角なので、邪気を払うため。
- 2、そばは細くて長いので、長寿になるようにという願いを込めて。
- 3、細工師が金粉を集めるために、そば粉を使うため。金を集める意味がある。

また、地域によって年越しにうどんや、年取り魚を食べたりする風習があります。



# コンビニストアを上手に使いこなしましょう

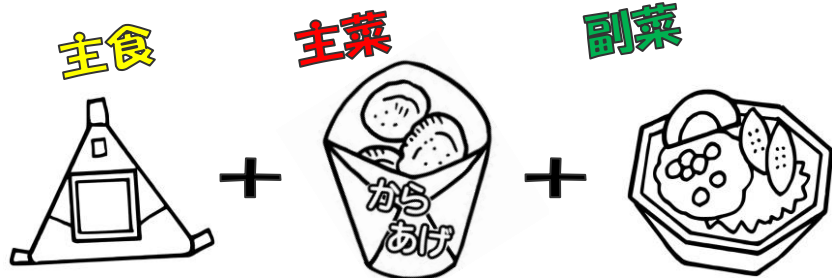


日本初のコンビニエンスストアは、昭和49年にセブンイレブンが東京都江東区に出店したことがはじまりです。それから通称「コンビニ」と呼ばれ、忙しい現代人には欠かせない存在として定着しました。自移りするほど、たくさんの食品が販売されていますが、昼食などで利用する場合にはどのようなことに気をつければいいのでしょうか。

## ★弁当を買う時のポイント★

### 【バランス】

はじめに食事の中心となる主食（ごはん・パン・めん類など）の食品を選びます。それにあわせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）と副菜（野菜や果物など）の食品をつけ足していきます。



### 【表示をチェック】

食品についている表示から、消費期限や栄養価（エネルギー、脂質、たんぱく質、塩分など）食品添加物などを知ることができます。



## コンビニで お昼ごはんを買ったよ その組み合わせで大丈夫？

たろうくん

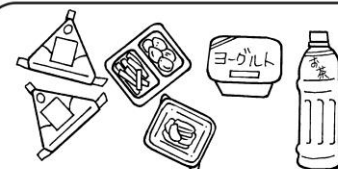
約1445kcal



エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よしこさん

約660kcal



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

### 給食着の修繕について ~お願い~

年末年始休業中に、給食当番に当たっていた児童が給食着を持ち帰ります。その際ボタンがとれていたり、手首のゴムが緩くなっているものがありましたら、修繕のご協力をお願いします。

また、給食着が小さいものは学校で交換もできますので、担任を通してお知らせください。