



こんだてひょう

12月



唐津市立馬渡小中学校

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



			1日(木)	2日(金)
			煮込みハンバーグ ツナとひじきのサラダ コンソメスープ	ちゃんぽん しゅうまい 中華風酢の物
			ご飯、牛乳	ミルクパン、牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ハヤシライス 海藻サラダ りんごゼリー	焼きギョロツケ 野菜の白和え すまし汁	すぶた 酢豚 中華スープ	ちくぜん煮 筑前煮 すりみ汁 味付のり	いた 炒めビーフン 大学いも わかめスープ ジャム
			ご飯、牛乳	コッペパン、牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
みつせ鶏のタレ焼きだんご ほうれん草のおひたし かきたま汁	からつ産 唐津産あじフライ 野菜のソテー 豆腐のみそ汁	はっばうさい 八宝菜 揚げぎょうざ	まつかぜや 松風焼き もやしのサラダ 春雨スープ	わかめうどん 具だくさんのかきあげ 和風サラダ
			ご飯、牛乳	パン、牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	
キーマカレー ごぼうサラダ	串カツ じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	さかな 魚のホイル焼き わかめの酢の物 豚汁	とりにく 鶏肉の唐揚げ イタリアンサラダ かぼちゃのポタージュスープ サンタのバウムクーヘン	
ご飯、牛乳	ご飯、牛乳	ご飯、牛乳	人参ご飯、牛乳	

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。

食事 **運動** **睡眠**

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

で かぜを 予防しよう！

年越しに食べるものは？



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そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- 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のにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

