

12月給食たより

令和6年12月

葛飾商業・本所工科高校グループ

《今月のテーマ「風邪を予防するための食事について」》

～冬の生活で気を付けること～

1. バランスの良い食事

免疫力を高めるためには、1日3食の食事をしっかりとり、必要なエネルギーや様々な栄養素をとることが大切です。また、魚介類や海草、豆類、野菜等は不足しがちな食材なので、意識的に食事に取り入れられるといいですね。



2. 十分な休養・睡眠

睡眠不足は、食欲低下や体調不良の原因になります。冬季休業期間は、年末年始の行事等で夜更かしをしがちです。普段の自分の起床・就寝時間を決めて生活リズムを崩さない生活を送りましょう。



3. 適度な運動

寒くなると、どうしても外に出ることが億劫になり、家にこもりがちです。毎日、適度な運動をすることは体の調子を整えます。家の近くを散歩する、朝起きたらストレッチするなど、適度な運動を心がけましょう。



4. 手洗い・うがいは基本です！

感染症予防で手洗いをするのが、みなさんも習慣付いていると思います。帰宅後、食事の前後、人と共有した物を触れた後等、手洗いをする機会は多くあります。これからも、正しい手洗いをしっかりしましょう。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のよう
な、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

