



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和7年12月 上尾市立鴨川小学校

保健

早いもので2学期、最後の月となりました。

寒さと乾燥が厳しさを増し、発熱や頭痛、だるさを訴えてお休みになってしまう児童が出てきています。

感染症の基本的な対策は、早寝・早起き、手洗い、うがい、身体を冷やさない工夫、バランスの良い食事などです。

健康に気をつけた生活を心がけましょう。



〇〇すぎに注意して!

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など
つつい食が進む
行事が多いですね…。

やりすぎ

一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね!

だらだらしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。

はや早ねはや早おきのリズムをくずさない

1日3食、バランスよく食べる



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



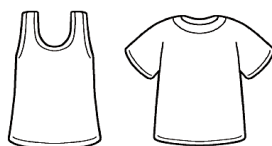
テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

衣服の役割を知って 上手に重ね着!



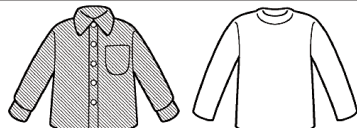
衣服にはそれぞれ役割があり、清潔を保ったり、寒さから体を守ったりします。

下着



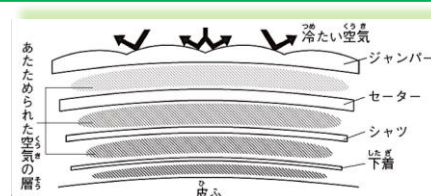
体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ(ボタンつきシャツ・長そでシャツ)



冷たい風や空気など、外部の刺激からはだを守り、寒さをやわらげます。

重ね着で できる「空気の間」



トレーナー・セーター・カーディガン



体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためておくことができます。

ウィンドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさをにがさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。

衣服と衣服の間にある空気の間が、体温によってあたためられると「あたたかい」と感じます。

重ね着をすると、あたためられた空気の間がいくつもできるので、外側から冷たい空気が入ることを防ぎ、衣服の内側のあたたかさを保ちます。



早いもので2025年も最後の月となりました。

2学期の給食は、22日（月）が最終日です、最後まで残さずおいしくいただきます。

給食開始は、1月9日（金）からです。新年を気持ちよく迎えられよう、冬休み中に給食着セット、歯ブラシセット、お箸などのご確認をお願いします。



★新献立紹介★ サンマーメン

12月9日（火）に新献立のサンマーメンがです。サンマーメンとは、神奈川県横浜市発祥の料理で、もやしやキャベツなどの野菜と豚肉を炒め、とろみをつけたあんかけを、醤油や塩味のラーメンにかけた麺料理です。あんかけのおかげで、スープが冷めにくく、ボリュームがあるのも魅力です。

戦前から、中華街の調理人たちのまかない料理として食べられていたのが始まりといわれています。

給食でも野菜と豚肉、なるとが入ったとろみのあるスープに、中華麺を入れて、いただきます。体も温まって栄養たっぷりのサンマーメンです。楽しみにしててください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



おせち料理



一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

