



2022年12月 南勢小学校

今年もあとわずかになりましたね。やり残したことはありませんか？
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時季です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。たくさんの食品が食べられるお鍋など食べると体も温まるのでオススメです！

おいしい たいみー給食 いただきました！

12月14日(水)は、給食で「たいみー給食」をいただきました。
今年南島西小学校に南伊勢町長、教育長、農林水産課、そして「たいみー」が訪問し、給食と一緒にいただきました。

毎年恒例の「鯛めし」はふわっふわの鯛の身がたっぷり入ってとってもおいしかったです。みかんは濃厚な甘みとジューシーな果汁がたっぷりでした。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症に負けないようにするには、栄養バランスの良い食事を基本に抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を多く含む食品をとり入れましょう。

※抗酸化作用…体の中の「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、うなぎ	野菜、果物、いも類	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油
にんじん、かぼちゃ	いちご、赤ピーマン	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油
ほうれん草、うなぎ	ブロッコリー、かき、柿	ひまわり油、魚

「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人が多いことでしょう。お休みだからといってダラダラせずに「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。また、おみそか、お正月などの日本の伝統的な行事があります。年越しそば、おせち料理、お雑煮など食べる機会があったらぜひ、食べてみましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



食べ過ぎに気をつけよう！

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

