

食育だより



(毎月19日は食育の日)

令和元年 12月号

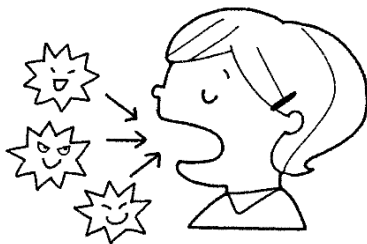
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜを引いたり、体調を崩したりしていませんか。体調管理をしっかりと、よい年を迎えましょう。

冬を元気に過ごそう

これからの季節は、寒さや乾燥した空気がかぜやインフルエンザが流行します。かぜやインフルエンザの予防には、「食事」「睡眠」「運動」が大切です。しっかりと予防し、元気に冬を過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜを引いている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜを予防する食事のポイント

かぜを引かないためには、栄養バランスが整った食事をするのが大切です。特に、免疫力を高める、ビタミンCやビタミンA、たんぱく質をしっかりと摂って、かぜに負けない体づくりをしましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にためておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



野菜 果物 いも類

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスが体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると、吸収率アップがします。



緑黄色野菜 うなぎ レバー

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉 魚 卵 乳製品 大豆製品

行事食を知ろう ～冬至・大みそか～

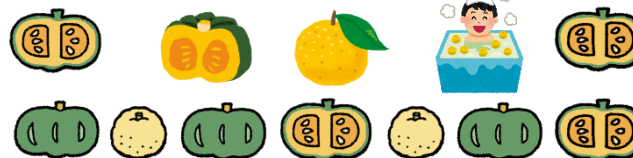
行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。行事食は、旬の食材を取り入れたり、無病息災や子孫繁栄など健康や幸せを願う意味が込められていたりします。12月は1年を締めくくる月なので、行事やイベントがたくさんあります。行事食を食べて、1年の終わりを健康で過ごし、次の年の幸せを願いましょう。



冬至



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。日が短く寒い冬至には、かぜを引かないように「かぼちゃ」を食べたり、血行を促進する効果がある「ゆず」を使って、ゆず湯にしてお風呂に入ったります。



大みそか

大みそかの行事食といえば、「年越しそば」です。年越しそばには、「そばのように細く長く長寿であるように」との願いや、うどんに比べて切れやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という意味があります。

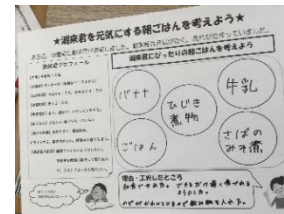


食に関する指導の様子 ～ 牛堀中・日の出中

11月に、牛堀中学校と日の出中学校の1年生で食に関する授業を行いました。バランスの良い朝ごはんについて考える授業を行いました。朝ごはんを毎日食べている生徒は多いですが、主食だけなどの生徒が多く、朝ごはんの内容については見直しが必要でした。授業では、朝ごはんの役割を確認し、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の5つのお皿がそろってバランスの良い朝ごはんになることなどを学びました。最後には、自分の朝ごはんを見直し、これからどのような朝ごはんにしたいかなどを考えました。



牛堀中学校 授業の様子



日の出中学校 授業の様子