

12月 食育だより

令和元年度
幸手市立吉田小学校

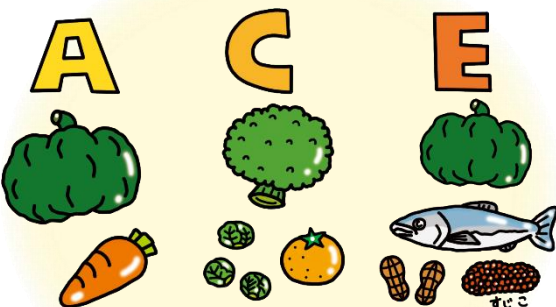


早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがカゼやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の手洗いを忘れずに!



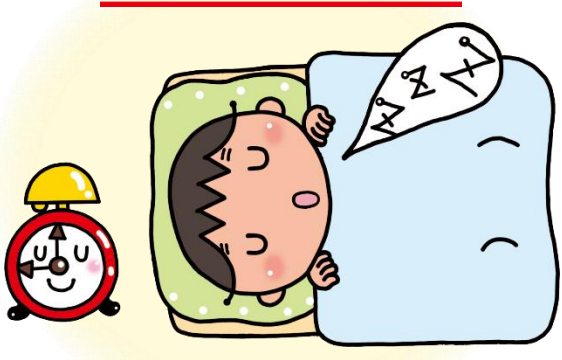
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

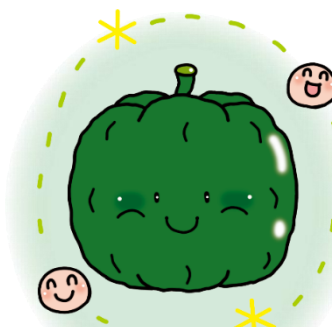


毎月19日は
食育の日

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという言い伝えがあり、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



おみそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慣れずとも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よるこぶの「こんぶ」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

旬の食べ物

タラは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます(「鱒」)。その名のとおりに、寒い冬が旬の雪のように白い身の魚です。タラは食欲が旺盛で、いつもおなかをふくれているところから「たらふく」という言葉もできました。東北地方などでは「タラをたらふく食べて福が来る」と、年越し料理にタラがよく用いられます。タラは高たんぱく低脂肪で、冬の健康づくりにもピッタリです。タラを使った郷土料理も多く、中でも1匹丸ごと使い、大根や白菜、にんじんと一緒にみそで煮る山形県庄内地方の「どんがら汁」などが有名です。

