

食育だより



12月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

朝晩だけでなく、日ごとの寒暖差も激しい日が続いています。食事をきちんととり、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

★冬を元気に過ごすための食事について知ろう

◆1日3食をきちんと食べる

→食べ物が消化されることで体温が上がり、体が内側から温まります。体が温まると免疫力も高まり、かぜをひきにくくなります。

温かい飲み物を飲むのもよいですが、しばらくすると冷えてしまいます。食事により体温が上がることで、体が活発に動きます。

◆細菌やウイルスに負けない体をつくる“ビタミンA”“ビタミンC”

おすすめ食材

ビタミンA 色の濃い野菜（にんじん、小松菜、ほうれんそう、かぼちゃ など）、レバー

ビタミンC くだもの（かんきつ類、いちご、キウイフルーツ など）
キャベツ、かぶ、ブロッコリー、小松菜、じゃがいも



クイズ ビタミンCを上手にとるポイントは何？ ①加熱する ②生のまま食べる

→ビタミンCは、基本的に熱に弱い栄養素です。加熱しなくても食べられるものは生のまま食べると、よりよくはたらいてくれます。（クイズのこたえ ②）

ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

12月31日 年越しそば

そばの形のように「細く長く生きられますように」との願いがこめられています。

1月1日 おせち

新年の健康と幸せを願い、神様へのお供えとして用意します。それぞれの料理に由来があります。

1月7日 七草がゆ

健康を祈り、春の七草を入れたおかゆを食べます。

1月11日 鏡開き

正月にお供えした鏡もちを、木づちなどで割って食べます。「割る」という言葉のかわりに、縁起のよい「開く」が使われます。

1月15日 小正月

正月の終わりを意味する小正月。厄をはらうといわれる小豆のおかゆを食べ、1年間病気をしないよう祈ります。

