

# 食育だよい

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとつて体をしっかり休めることが大切です。特に今の季節はかぜやインフルエンザが流行します。また、今年は水痘やコロナも出てきているそうです。しっかりと予防して元気に新年を迎えましょう。

## 手洗いや食事で病気予防！

かぜやインフルエンザなどの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いと言われています。

ウイルスの体内の侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう！



たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
肉 魚 卵 大豆 牛乳 	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝 	ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご 
おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。 	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。 	寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。 

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずと一緒にすると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

色の濃い野菜が多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白い部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

令和7年12月  
船橋市立宮本小学校  
おうちのひととよみましょう。  
毎月19日は食育の日

## とうじ 【冬至】かぼちゃとゆず

「冬至」は一年で一番夜が長い日です。昔から、日本では無病息災を願って、この日に「かぼちゃ」を食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

かぼちゃは昔の名で「なんきん」といい、「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうとする縁起担ぎから食べられていたそうです。

ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」にかけて、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。その他にも、ゆずの強い香りは「邪気を払う」、ゆずが実るまでに長い年月かかるから「長年の苦労がみのる」という意味も込められているそうです。ゆずはみかんの仲間で柑橘系の果物で、皮やしぶり汁は料理に彩りや良い香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。



11月に人気だったメニューを紹介します！

### 給食レシピ♪

【コーンポテト】 11/19(水)に提供しました！	
【材料（作りやすい量）】	【作り方】
じゃがいも 3個(450g)	※じゃがいもは皮をむき、一口サイズに、ワインナーは輪切りにする。
ワインナー 2~3本(50g)	①じゃがいもは蒸しておく。
とうもろこし缶 80g	②フライパンに油を熱し、ワインナーととうもろこしを炒める。
塩 小さじ1/3(2g)	③そこに蒸したじゃがいもを加えて、混ぜ合わせる。
こしょう 少々	④調味料で味を整え、皿に盛り付け、上からパセリを散らす。
しょうゆ 小さじ1/2(9g)	
サラダ油 小さじ2強(10g)	
パセリ 少々	

じゃがいもを蒸さなくても作れますか、その方が時短になります！(レンジ可)

イラスト参考：健学社 食育フォーラム