

食育だより



坪井小学校
令和6年12月

12月は「師走」といわれ、慌ただしくなります。行事もたくさんあり食生活が乱れがちになります。風邪や感染症も流行しやすい季節です。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底しましょう。

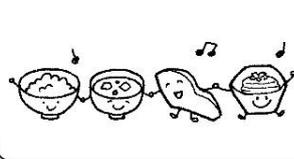
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

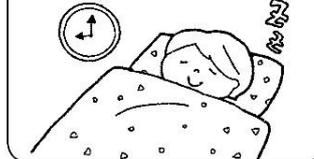
1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

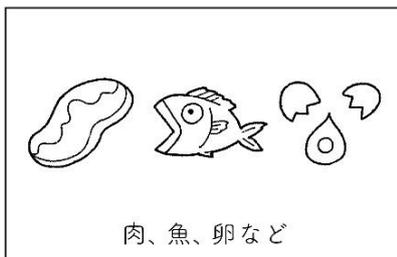


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



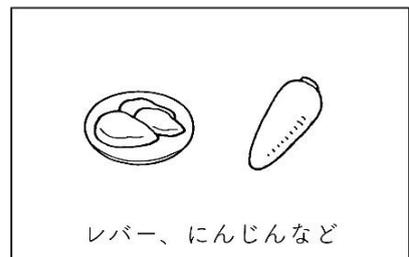
体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 を多く含む食品



発熱や咳などでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう

ビタミンA を多く含む食品



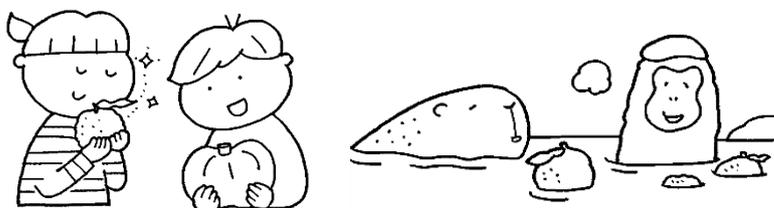
皮膚や鼻、喉などの粘膜を正常に保ち抵抗力を高めて体を元気にしてくれます。

◇◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇

冬至とは 1 年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると日が長くなっていくことから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。栄養豊富なかぼちゃを食べ冬を乗り切りましょう。

また、冬至に「ん」がつくものを食べると「運」を呼び込めるとされています。かぼちゃは「南瓜(なんきん)」です。そのほかにも、にんじん・だいこん・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかんなどがあります。「ん」のつくものを食べてみてはいかがでしょうか。



～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

給食レシピ紹介



ルーコ一飯

<材料 4 人分>

豚肉	250g	～合わせ調味料～	
酒	適宜	砂糖	大さじ 1
油	適宜	しょうゆ	大さじ 2
玉葱	1/4 個	酒	大さじ 2
たけのこ	60g	オイスターソース	大さじ 1
干しいたけ	2枚	水	大さじ 2
にんにく	1かけ	酢	適宜
生姜	1かけ	片栗粉	適宜
葱	1/2 本		

<作り方>

- ①肉は角切りにし、酒をふる。野菜はみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにくと生姜を炒め香りをだす。肉を加えよく炒める。火が通ったら野菜も加える。
- ③合わせ調味料をまわし入れる。
- ④仕上げに酢を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ご飯の上にかける。

*合わせ調味料は、お好みに合わせて調整してみてください。