

食育だより



令和4年
12月号

(毎月19日は食育の日)

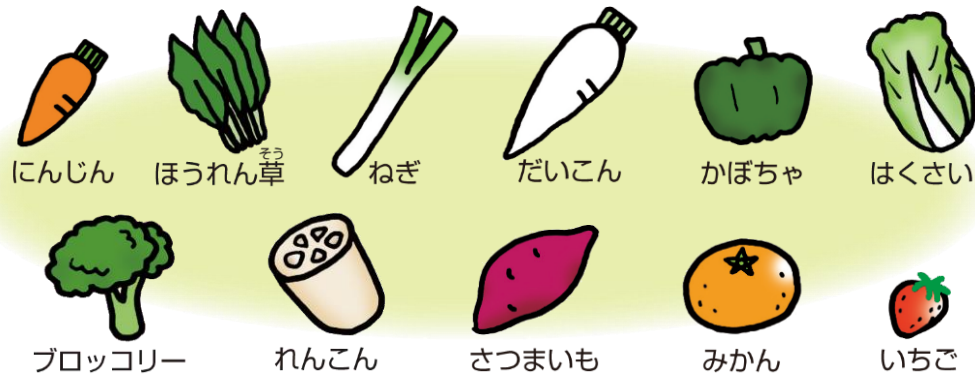
船橋市立薬円台小学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

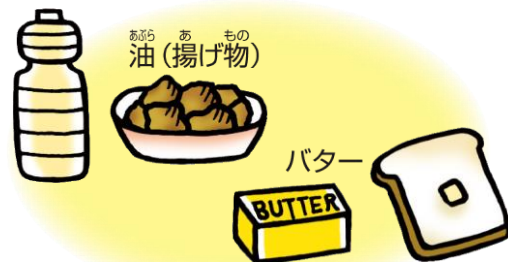
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

見つけて!ハッピーにんじん

薬円台小学校では、「ハッピーにんじん」の取り組みをしています。シチューなどのおかずを使うにんじんの一部を星型に切って調理し、毎週月曜日、1学年に1つ、ハッピーにんじんを食缶に入れます。食べるときに型抜きをしたにんじんが入っていた人は大当たり！翌日のお昼の放送で紹介されます。

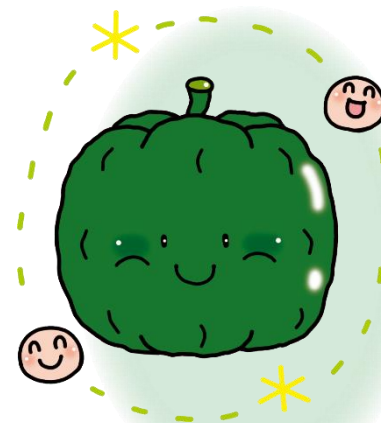
たった1片でクラスのみんなが幸せな気分になれば、子どもたちはとても大喜び。毎週楽しみにしてくれています。ハッピーにんじんを、ご家庭での団らんのツールとしても楽しんでみてはいかがでしょうか。



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迷信が、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、慎重に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った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。よろこぶの「こぶ」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。