

12月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年12月19日
(毎月19日は食育の日!)

2学期も残すところあと少しとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。体調管理に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬休みも規則正しい食生活を!



朝食

～朝食の効果～

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きを活発にする
- ・排便を促す

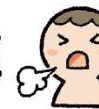
間食

- ・食べる内容を考えよう
- ・食べる量を考えよう
- ・時間を決めて食べよう



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬の行事食の紹介

冬至

今年の冬至は12月22日（金）です。冬至は、1年の中で、1番昼が短く、夜が長い日です。この日に**かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかない**といわれています。冬至にかぼちゃを食べる習慣は、江戸時代から始まったとされています。かぼちゃは、長期保存ができるので、冬場に食べられる野菜がほとんどない中で貴重な食材のひとつでした。かぼちゃは貯蔵すると甘みも増しておいしくなり、栄養価も高い野菜なので冬至に食べるのはぴったりですね。



12月22日（金）の給食は「**かぼちゃのシチュー**」です。かぼちゃを食べて風邪に負けない丈夫な体を作ってほしいです。

おせち料理

日本では、昔からお正月に「おせち」を食べる風習があります。おせち料理には、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したり、食べたりするのも楽しいですね。



おせち料理に込められた願いを一部ご紹介します。

こぶ巻き



こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。

えび



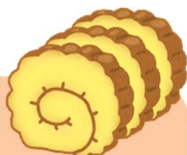
ゆでたり焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、健康で長生きしますようにという願いがこめられています。

田作り



1年間の豊作を願っています。

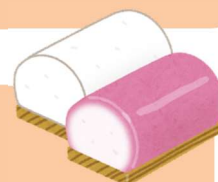
伊達巻き



昔は本のような読み物は巻き物になっていたことから、文化の発展を表しています。



紅白かまぼこ



赤は魔除け、白は清浄の意味があります。

数の子



数の子には、とても多くの卵があるので、子孫繁栄の願いが込められています。

栗きんとん



きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにという願いが込められています。