

●○食育だより○●

いただきます



令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当: 藤中

木枯らしが吹く季節となりました。今年もあと1ヵ月、店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、何となく華やいた年末の雰囲気がかもしだしています。みなさんは、今年、どんな1年でしたか？ 寒さはこれから一段と増してきます。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また、朝起きづらくなってきましたが、朝食はからだを中から温めてくれます。必ず食べるようにしましょう。

寒さに負けない！

冬休みの過ごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防の為に、手洗い、うがいを徹底しましょう！

また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう！



①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



かぜに負けない

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



なべ料理のすすめ

体が温まるよ!!



なべ料理は、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば、体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう!

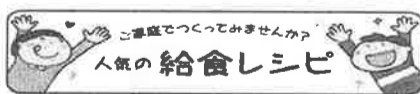
《 栄養教諭のつぶやき... 》

野菜が高い! 特に毎日のように使うにんじんが高く、本当に困る。でも、子どもたちには、しっかり栄養を摂ってほしいし、12月にはクリスマスがあり、子どもたちは、きっと楽しみにしていると思う。また、1年に1度しか出さないきなこパンを、12月に出すことにしていて、数校の子どもたちには話してしまった。この状況で、こんな贅沢をして大丈夫なのか……。でも、子どもたちの期待は裏切れないし、本当に悩ましい。野菜が安くなることを、心から願う日々である。



《 冬至 》

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気や、かぜ予防になると言われています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。今年の冬至は12月22日。給食には20日にかぼちゃコロッケを出します。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《 れんこんサラダ 》

—材料— (5人分)

- れんこん 130g
- きゅうり 60g
- ハム 50g
- マヨネーズ 大さじ4
- 白ごま 大さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1弱

—作り方—

- ① れんこんは皮をむいて、イチヨウ切りにし、茹でます。
- ② きゅうりは3ミリ位に切って、茹でます。
- ③ ハムは短冊切りにします
- ④ ごまは軽く炒り、できれば擦っておきます。
- ⑤ ①②の野菜の水気を切って冷まし、ハムと一緒に調味料とごまで和えます。

※れんこんは、ぜひ岩国れんこんを使ってくださいね。