

食育だより



12月

岩国市立美和中学校

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ったり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年をむかえましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザ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です。ウイルスの体内へ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。

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



せっけんを使って手を洗おう!
1回の長時間の手洗いより、2回の短時間の手洗いの方が効果的!

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果

今年の冬至は
12/21(土)

12/20(金)冬至献立

かぼちゃのみそ汁



冬至にゆず湯に入るの「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、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。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。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。

冬至の時には、「ん=運」が重なることから、れんこん、にんじん、なんきん(かぼちゃ)かんてんなど「ん」が2つつく食べ物縁起が良いとされています。

免疫力を高めよう!


好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の免疫力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととり、ウイルスなどに打ち勝てる体を作りましょう!

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、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。

ビタミンA

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



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。



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

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



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



「自分で作る弁当の日」のご協力ありがとうございました。

10月、11月の二度「自分で作る弁当の日」を実施しました。生徒自身が自分でやってみることを目標に実施しました。「してもら側」から「する側」への自立のきっかけになれば嬉しく思います。

保護者の皆様には、買い出しや当日の準備などご協力をいただき形になりました。生徒の中には「保護者の方の大変さが分かった。」「また自分で作ってみたい。」という声も聞かれました。本当にありがとうございました。



保護者の方へのアンケートです。よければご回答ください。



今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう!

- ①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。
- ②給食時間は食トレタイム!適量を学び、しっかり食べよう!