



食育だより

12月号

綾町立綾小学校

今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さが一段と厳しさを増してくるだけでなく、空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。冬を元気にすごすためにも、手洗いやうがいを習慣づけましょう。

かぜをひかないようにするには？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



○ かぜ予防の食事のポイント

これらの栄養素を中心に、いろいろな食材を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。

<p>① たんぱく質 体を温め、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。</p>	<p>② ビタミンA のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入るのを防ぐ働きがあります。</p>	<p>③ ビタミンC 免疫力を高めたり、寒さなどのストレスから体を守ったりする働きがあります。</p>

○ かぜ予防のその他のポイント

<p>① 手洗い・うがい</p>	<p>② 十分な睡眠</p>	<p>③ マスクをつける</p>	<p>④ 適度な運動</p>
-------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

★ かぜをひかないように、日頃からかぜの予防に努めましょう！

ねんまつ ねんし ぎょうじ た もの 年末年始の行事と食べ物

12月から1月は、1年の締めくくりと始まりの時期であるため、さまざまな行事があります。これらの行事の際には、それぞれの「行事食」を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いをしたりします。昔から大切にされ、長く続けられている行事の中から、2つの行事について紹介します。

◎ 大みそか … 1年の締めくくりの日です。

月の最後の日を「みそか」といいますが、12月31日は1年の最後の日であるため「大みそか」といいます。この日には、「細長いそばのように末永く生きられますように」という願いを込めて、「年越しそば」が食べられています。



◎ 正月 … 新しい1年の始まりの日です。

* おせち料理 … 1年間を元気にすごせるように、お重や料理のひとつ一つにいろいろな願いが込められています。



* お雑煮 … 正月のお祝いの汁物です。地域によってお雑煮に入る食材やもちの形はさまざまで、関東は角もち、関西は丸もちが多いようです。

* 鏡もち … もちの上にかざる「だいだい(みかん)」は、「家が代々続くように」という願いが込められています。



とうじ よぼう 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、少しずつ日が長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



今年の冬至は、『12月22日(水)』です。給食では、12月22日(水)に『冬至献立』として、「かぼちゃのそぼろ煮」と、ゆずを使った「五色なます」が登場します。

<< 今月のスペシャル献立 >>

新型コロナウイルス感染拡大による消費減少を受け、給食に県内産の農畜水産物を取り入れる応援消費推進事業の一環として、12月は1回、スペシャル給食を提

◎ 12月8日(水)

… 「宮崎牛」を使った牛丼



* 宮崎牛のここがすごい！ *

5年に一度開催され「和牛のオリンピック」ともよばれる全国和牛能力共進会において3大会連続で内閣総理大臣賞を受賞！

アメリカの映画の祭典「アカデミー賞」のアフターパーティーのメニューに3年連続採用！