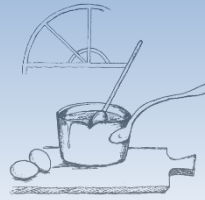


食育だより



令和3年12月17日(金)
八丈町立富士中学校
No.8
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 加藤 花苗

今年も残すところあとわずかとなりました。だんだん寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザなどが流行する時季です。さて、学校ももうすぐ冬休みに入ります。年末年始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。寒さはこれから一段と強くなっていきます。寒さに負けず元気に過ごすことができるように、体調管理をしっかり行いましょう。

12月の食育目標

寒さに負けない

食生活を送ろう!



「風邪」ってどうして引くの？

風邪の原因は、鼻や喉から侵入するウイルスによるものです。疲れやストレスがあったり、寝不足や食事の献立が簡単なものが続いたりして、免疫力が低下していると、体の外にウイルスを追い出すことができず、風邪の症状が起りやすくなります。予防するためにはバランスの良い食事と体を温め、免疫力を高めておくことが大切です。風邪の予防に効果的な栄養素・食材を紹介します。



風邪の予防に効果的な食品

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や血液など体の組織をつくるもとになる大切な栄養素です。基礎体力をつけて抵抗力を高める働きがあります。肉や魚などの主菜をしっかり摂り、そこに豆腐や納豆などを追加することで十分にたんぱく質を摂ることができます。おすすめは炊き込みご飯などに主菜を混ぜ込むことです。簡単においしくたんぱく質を摂取することができます。



炭水化物・脂質

炭水化物や脂質は、脳や体を動かすエネルギー源となるほか、体温維持の働きをする栄養素です。また、脂質はビタミンの吸収を助ける働きもあります。

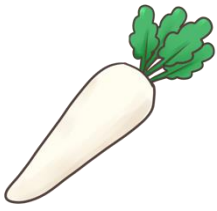


ビタミンA・ビタミンC

ビタミンは、体の調子を整える働きがあります。ビタミンAは喉や鼻などの粘膜を強くし、ウイルスや病原体が体に入るのを防ぎます。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。



～体を温める食材について～



「大根」



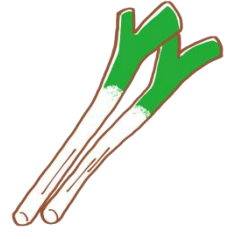
「白菜」



「かぼちゃ」



「生姜」



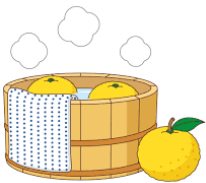
「ねぎ」

冬が旬の野菜や土の中でエネルギーを蓄えた食べ物（根菜類や芋類）などを食べるのがおすすめです。体を温める食材を温かくして食べることで、腸も暖まり効果が上がります。

～日本の行事食を知ろう～

《冬至》 令和3年の冬至は、12月22日（水）です。

この日は一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に、日が長くなっていきます。冬至の食べ物といえば、かぼちゃです。かぼちゃにはカロテンやビタミンB1、B2、C、E、食物繊維などがたっぷり含まれています。そのため、冬至の日にはかぼちゃを食べたり、体を温めるゆず湯に入って無病息災を願いながら寒い冬を乗り切るという風習があります。その他にも、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「うん（運）」が呼び込めると伝えられています。例えば、れんこんやにんじん、銀杏、金柑、寒天、うどんなどです。皆さんも寒い冬を乗り切るために、こうした食材をすすんで食してみたいはいかがですか。



今月の給食紹介



— 12月1日(水) —

- ・牛乳
- ・アマトリチャーナ
- ・切干大根
- ・りんご



— 12月8日(水) —

- ・牛乳
- ・クッパ
- ・チャプチェ
- ・オレンジ



— 12月10日(金) —

- ・牛乳
- ・食パン&イチゴジャム
- ・マカロニクリーム煮
- ・もやしサラダ