

# 食育だより

平成23年度 12月19日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代

山々の紅葉はまだまだ見ごろだと思っていましたら、ここ数日の冷え込みであつという間に冬らしくなってきました。紅葉や黄葉は、1日の最低気温が8℃以下になって日照時間が短くなると色づき始め、5℃以下になると一気に進むそうです。♪秋の夕日に照る山もみじ♪もワンドフル、常緑樹の緑色と葉がすっかり落ちてしまった落葉樹の白銀色とのコントラストもまた“Oh, great!”(まあ、すばらしい!)です。

3学期終了まであと少し。三和の里に白いおたよりは届くのでしょうか?

## 冬休み中の食生活

暮れから正月にかけての冬休みは、行事も多く、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになるので、次の2つのことをキーワードに、健康には十分注意しましょう。

### ★食事・運動・睡眠の3本柱で風邪予防★ ★朝型生活で本番で100%の実力発揮★

風邪予防のポイントは、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「早寝早起きで十分な睡眠」です。特に食事面では、1日3回を基本として、栄養バランスのよい食事を心がけます。そうした上で皮膚や粘膜を強くしてくれるビタミンA、体の抵抗力を高めるビタミンCなどを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。



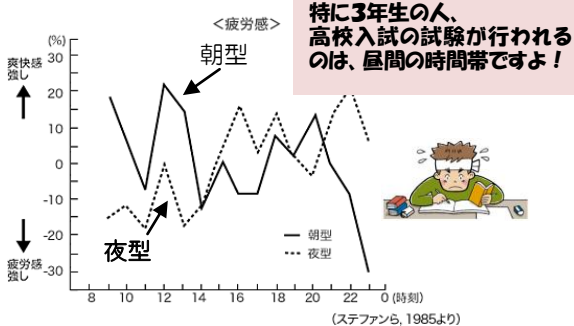
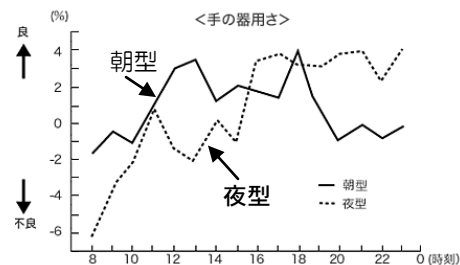
3本柱を意識して、風邪に負けない体を作ろう!

ほかにも...

外出後の手洗い・うがいや外出時のマスク着用を心がけましょう。



3学期のスタートダッシュのためには、夜遅くまでがんばる「夜型生活」と、早寝・早起きの「朝型生活」のどちらがいいのか、下のグラフを見ればわかりますね!



(ステファンら, 1985より)

## 年末年始の食暦

冬至  
12月22日



1年中で一番昼の時間が短い日です。冬至には「ゆず湯」に入る、かぼちゃを食べて無病息災を祈るなどの風習があります。



お正月



年の初めに食べるお節や雑煮などには、新年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う、先人の素朴な思いがこもっています。



～行事食を大切に～

大晦日 12月31日



細く長く達者に暮らせることを願って年越しそばを食べます。別の説として、そばが切れやすいことから、1年の苦労を切り捨てるためという説もあり。

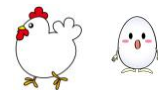
七草粥 1月7日



～君がため 春の野に出でて若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ～という和歌に歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れるように、そのために若菜を摘んで食べさせてあげよう。」という意味の歌です。七草粥で1年の無病息災を願う習わしは、1300年あまり昔の奈良時代にさかのぼるのです。

## おせっかいレシピ

～親子丼～



どんなに忙しくても、食べることは欠かせません。でも、忙しくて作るの大変・・・そんなあなたをお助けできればと、簡単でとてもおいしいどんぶりのレシピを紹介します。

■材料(4人分)■

- 鶏もも肉(160g) ●たまねぎ大(1/2個) ●青ねぎ(適量) ●卵(4個)
- 煮汁 [ ●だし汁(カップ1と1/4) ●しょうゆ(カップ1/4) ]
- みりん(カップ1/4) ●さけ(大きじ2)

■作り方■

- ①なべにみりんを酒を入れて煮立てる。→しょうゆとだし汁を加えて煮る。
- ②たまねぎ・鶏肉を加えて火を通す。
- ③とき卵を入れ、青ねぎを散らして仕上げる。
- ④ご飯の上からかける。

このお味は、ほんとうにおススメです!



3学期の給食は、1月11日(水)からです。

(ちょっぴり早いのですが、よいお年をお迎えください。)





### ○ **冬休み中の食生活** について

学年の締めくくりとなる3学期に好スタートを切るために、特に気をつける2つのことのポイントを載せています。

★ **食事・運動・睡眠の3本柱で風邪予防**

★ **朝型生活で本番で100%の実力発揮**

学習や部活動を充実したものにするためには、昼間がんばる体にする必要があります。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけることが大切であることを指導してください。

### ○ **年末年始の食暦** について

年末年始は、昔から受け継がれてきた食文化にふれるよい機会でもあります。

主なものとそのいわれを紹介していますので、目を通し、豆知識として知っておくよう伝えてください。