

給食だより

(毎月19日は食育の日)



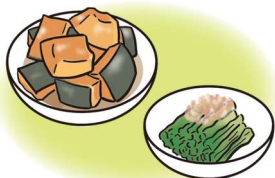
令和6年
12月
何北中学校

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取り、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。とくに冬は、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迎えましょう。

免疫力を高めよう！

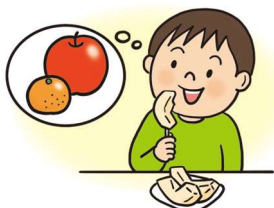
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠を取り、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。栄養素をしっかりとって免疫力を高めましょう。

野菜をたっぷり！



野菜は、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に必要な栄養素も豊富です。

朝の果物は金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんみそ汁で！



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる！



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ゆずと冬至

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



冬至にゆず湯に入るのは「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果物です。皮や搾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。

手をきちんと洗おう！

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



細菌やウイルスは、手や指について口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかりと落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



① 目に見える汚れを流水でおとし、手をよくぬらします。



② せっけんをよく泡立て手のひらを洗います。



③ 手の甲も洗います。



④ ねこの手をして、指先やつめの間を洗います。



⑤ 指をくんで指の間も洗います。



⑥ 親指をつかみねじるように洗います。



⑦ 手首もねじるように洗います。



⑧ 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチでよく拭き取って乾かします。



かも

鴨肉ってどんな肉？



冬になると「鴨なんばん」「鴨せいり」「鴨鍋」など鴨の名前の料理を目にするようになります。鴨は鳥の仲間ですが、ふだん私たちが食べているニワトリの「鶏肉」とは、また少し違った特徴をもつ、冬に美味しいお肉です。

鶏(にわとり)とは違う鳥

ニワトリはキジ科、鴨はカモ科で種類が異なります。ニワトリが、本格的に食用にされるようになったのは江戸時代以降と言われていいます。一方鴨は野鳥として身近で、古代から食べられてきました。

英語ではみんな Duck

鴨といっても多くの種類があります。アヒルは食用にするために改良された鴨で、さらにアヒルと野生のマガモをかけ合わせた合鴨もあります。英語では鴨もアヒルも Duck になります。

かもの栄養！

やわらかく、赤味を帯びている鴨の肉ですが、特徴は、脂が溶ける温度が低いことです。14℃で溶けるため、冷めても口の中でサツと溶け、口当たりもまろやかです。鉄やビタミン B1B2 も含まれています。

「かもねぎ」とは？

現在、お店で売られている鴨は、飼育されたものが多いです。野生の鴨肉には、臭みがあつたため、ねぎやせりと一緒に煮て食べました。これが美味しかったので「鴨がねぎを背負ってくる」といったことわざのもとになっています。