食育だより 12月

令和6年12月20日　峰山中学校

もうすぐ冬休み！　2学期の給食あれこれ…

夏休み明けの暑さがウソのように今はすっかり寒くなって、もうすぐ冬休みです。猛暑による野菜や果物の不作、値上がりなど、学校給食にとっては厳しい状況が続いていますが、今は地元の野菜をふんだんに使えるのがとてもありがたいです。

1学期に給食委員が「食品ロスクイズ」をしましたが、その後峰中の給食の食品ロス（残菜）はずっと月平均0,2～0,3%と、とても低いです。残菜ゼロの日もあって、給食室でもとても喜んでいます。苦手なものがあっても食べようとする姿はすてきです。

学年対抗・抜きうち配膳競争では、久しぶりの配膳競争だったにも関わらず、2年生が好タイムで優勝し、1年3組は自己ベストタイムを出せました。配膳が早くすんで、いつもゆっくり食べられるといいですね。

2年生のばらずし作りや「まるごと京丹後・食育の日」「有機米の取組」など、郷土料理や地産地消について学ぶことの多かった二学期でした。年末年始には、いろいろな行事食があります。積極的に家のお手伝いをして、日本の食文化について学んでほしいと思います。

年末年始の行事食クイズ

まず…行事食にはこの4つの願いがこめられています。

健康　長生き　豊作　家族の幸せ

クイズ① 12月21日(冬至)

この頃はカゼをひきやすいので、冬を元気に過ごすための食べ物を食べます。

「なんきん」と呼ばれる、冬至に食べるとカゼをひかないと言われる食べ物は？

ア、かぼちゃ　イ、みかん　ウ、ねぎ

クイズ② 12月31日(大みそか)

年越しそばを食べるのはなぜ？

ア、来年もそばにいようね。

イ、来年もそばのように長生きしようね。

クイズ③ 1月1日(元旦)

新年を祝っておせち料理を食べます。

おぞうにの中のもちや大根・人参の形を「家族仲良く」の願いをこめてある形にします。どれかな？

ア、いちょう　イ、ハート　ウ、丸

クイズ④ 1月7日(七草)

七草がゆを食べて1年の健康を願います。

「七草がゆ」に入っている野菜はどれ？

ア、せり　イ、パセリ　ウ、みずな

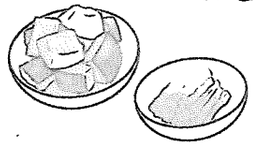
免疫力を高めよう！

冬休み中もかぜやインフルエンザなどの感染症が心配されます。まずは手洗いやうがいでウイルスが体の中に入るのを防ぐこと。そして「栄養（食事）・運動・休養（睡眠）」を心がけて病気に打ち勝つための免疫力を高めておくことが大切です。

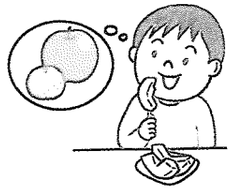
免疫力を高める食べ方のアドバイスは…

野菜をたっぷり！

色の濃い野菜には、免疫力を高めるビタミンAが豊富。



冬のくだものでビタミンCを！



腸内をきれいにして免疫力アップ

腸内の環境を良くする発酵食品や食物せんいを積極的にとりましょう。

しっかりよくかんで食べよう。

消化をよくするだけでなく、だ液による解毒作用もあります。

たんぱく質で丈夫な体を作ろう。

クイズの答え　①ア　②イ　③ウ　④ア