

食育だより

発行：長岡第五学校
発行日：令和4年12月号

今年も残すところあとわずかになりました。日中はぽかぽかと暖かい日もありますが、朝晩は冷え込む日も多くなりました。寒暖差などで体調を崩す人も少しずつ増えてきています。手洗いや早寝・早起き・朝ごはんがしっかりできているか振り返り、元気に冬を乗り越えられる準備をしていきましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどいろいろな感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底だけでなく、栄養や睡眠をしっかりとり体調を整えることで、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

手洗いを見直そう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



新型コロナウイルスの流行で、手洗いをすることは習慣になっていると思いますが、だんだんと雑になってきていませんか？これからは水が冷たくなってきますが、石鹸で丁寧に洗きましょう。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



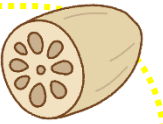
感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正しく働かせることが大切です。栄養バランスの良い食事を基本に、病気から体を守る働きを助けてくれる「ビタミンA・C・E」を含むものをとり入れましょう。野菜や果物のほか、アーモンドなどにも含まれています。



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>にんじん、かぼちゃ、ほうとう、きのこ、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、あかピーマン、かき柿</p>	<p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油</p>

れんこんサラダ



おためください給食メニュー

材料(4人分)

- ・れんこん:50g
- ・人参:1/4本→いちよう切り
- ・きゅうり:1/2本→輪切り
- ・ツナフレーク:1缶
- ・マヨネーズ:大さじ1、
- ・酢・薄口醤油:各小さじ1

作り方

- ・茹でたれんこんと人参、きゅうり、ツナを調味料で和える。(給食では煮切ったみりんを少し加えています。)

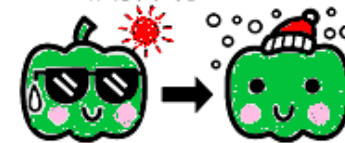
12月22日の給食は「冬至」献立です。「ん」のつく「なんきん(かぼちゃ)」のみそ汁や「れんこん」のサラダが登場します。(にんじんも入っています。) しっかり食べて「運」を味方につけましょう！



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、昔は野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンCや、Eを多く含んでいます。また、腸の調子を整える食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。