



きゅうしょくだより

令和3年度

12月号

春日部市立豊野小学校

おうちのひとと一緒に読みましょう

師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられますね。



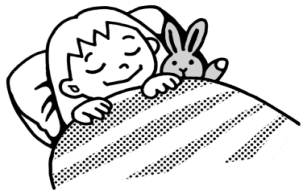


この時季は風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。「栄養バランスのよい食事」

「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけ、感染

症予防にも努めましょう。

◎かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう◎

次の点に注意して、予防に努めましょう。

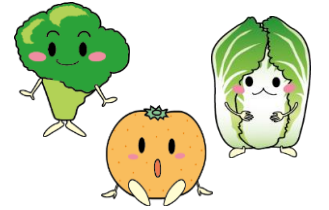
 <p>食べる前、外出時には指先や指の間までしっかりと手洗いをしましょう。またうがいも忘れずに行いましょう。</p>	 <p>外が寒くても、定期的にしつかり換気をしましょう。(閉め切った部屋にはウイルスがいつまでも浮かんでいます)</p>	 <p>朝・昼・夕の3食を、好き嫌いせず、栄養バランスに気をつけながらしっかりと食べましょう。</p>
 <p>規則正しい生活をし、夜更かしせずに睡眠を十分ににとって、体力をつけましょう。部屋の湿度にも気をつけ、暖房で部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。</p>	 <p>せきやくしゃみが出る人はしぶきを飛ばさないように「エチケットマスク」をつけます。鼻をかんだティッシュは、すぐにふたつきのごみ箱に捨てましょう。</p>	 <p>流行時の外出には、予防のためにマスクをつけ、人込みにはあまり近づかないようにしましょう。のどを冷やさないようマフラーなどで首も温めましょう。</p>

冬が旬の食べ物で体を温めましょう!

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。

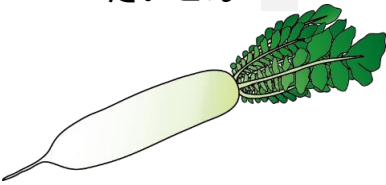
冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。

身体を温める料理で冬をのりきりしましょう。



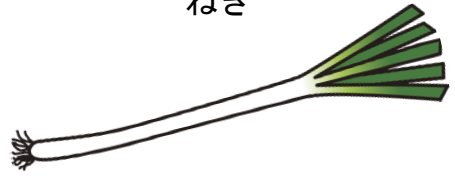
季節の食べ物 冬

だいこん




冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



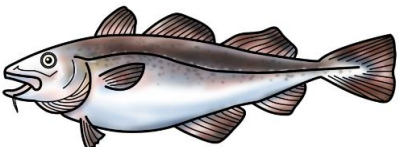
ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

たら



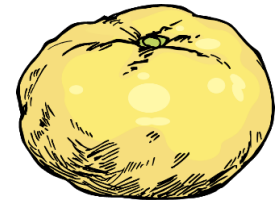
低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

みかん

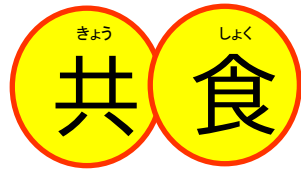


ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

ゆず



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、だれかと共に食事をする事です。

～ 9 つの「こ食」とは～

社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」が見られるようになってきました。

あなたの食事は「こ食」になっていませんか。

- ① **孤食** 一人で食事をする事
- ② **固食** 自分の好きなものばかりを食べる事
- ③ **個食** 家族で同じものを食べず、それぞれが好きなものを食べる事
- ④ **子食** 子どもだけで食べる事
- ⑤ **小食** 食べる量が少ないこと
- ⑥ **戸食** 外食ばかりの食事のこと
- ⑦ **粉食** パンやめん類など、粉を使った主食を好んで食べる事
- ⑧ **濃食** 味の濃いものばかりを好んで食べる事
- ⑨ **虚食** 朝、食欲がない、何も食べないこと



※特に問題視されているのが「孤食」

30年ほど前、家族と一緒に食事をしていた回数は、1年のうち700～800回と言われていました。しかし今ではその半分以下の300回程度まで減少している家庭もあるようです。

「孤食」は会話がないので、コミュニケーション能力やマナーも身につけません。また、他の「こ食」を加速させる原因にもなってしまいます。

例えば子どもが冷凍食品をレンジで温めて1人で食べることもあるでしょう。毎日、これを続けてしまうと、自分の食べたいものばかりを食べる「固食」になってしまいます。

「孤食」はさまざまな食の問題を引き起こしてしまいます。冬休みには御家庭の食生活をみ直してみてもいいかもしれません。

◆一緒に食べるという事いっぱい

1、おいしく食べられる

家族や友人などと一緒に食べるとより一段とおいしく感じ、会話も弾み、コミュニケーションが取れます。(コロナ禍では黙食とされています。)

2、絆が深まる

食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。体調の変化や悩みごとがないかなどの様子の変化に気づきやすくなります。

3、食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつや食事の姿勢、はしの使い方を学ぶなど、マナーが身につきます。

4、好き嫌いをへらすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものでも食べてみようという気になります。なんでも食べることで栄養バランスがよくなります。

5、協調性が育まれる

他の人の好みや食べるスピードなどを合わせることで協調性が育まれます。

6、食文化が継承される

様々な世代と食事をする事で、家庭の味を教えたり、四季を感じられる行事食を伝えたりすることができます。

