

食育だより 12月

春日部市立牛島小学校

今年も残り一か月を切りました。11月からインフルエンザの感染者が増えています。外から帰ったら、まず手洗い、うがいを必ずしましょう。そして、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、疲れをためないようにして、冬休みを元気に迎えましょう。

感染症の予防に大切な食事

栄養をしっかりとって、かぜやインフルエンザに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

●たんぱく質をしっかりととりましょう

寒さに対する抵抗力を高め、じょうぶな体をつくれます。

【多く含む食材】肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など。

【調理のポイント】にんにく、しょうが、ねぎなどと一緒に調理すると、味も深まるうえ、疲労回復効果を高めます。



●油をじょうずに利用しましょう

少しの量でたくさんのエネルギーをつくるので、体があたたまり、寒さに体温をうばわれなないようにします。油をじょうずに料理に取り入れましょう。

●ビタミンAをたっぷりとりましょう

鼻やのどの粘膜を強くし、細菌やウィルスの侵入を防ぎ、かぜやインフルエンザに感染しにくくします。

【多く含む食材】レバーなどの動物性食品・にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなどの色の濃い野菜。

【調理のポイント】油と一緒に調理すると吸収率がアップします。



●ビタミンCを毎日とりましょう

ウィルスなどと戦う白血球の機能を高めたり回復を早めたりする働きがあります。

【多く含む食材】ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・みかんなどの野菜や果物。

【調理のポイント】水溶性のビタミンCは体外に流失しやすいため、一日何回かに分けての摂取が効果的です。熱を加える場合は、電子レンジの利用や汁ごととれるスープなどがおすすめです。



食事のマナーを身につけよう

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他の人に不愉快な思いをさせないための両方あります。クリスマスや正月などの行事で、集まって食事をする機会も増える時期です。基本的なことを覚えて、これからの食生活に活かしていきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とはテーブルと体の間をこぶし一つ分くらいあけ、こしかけて背筋をのばした状態です。



食器をきちんと持とう

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。

他の人の迷惑にならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさふさしない話をしたりしないように気をつけましょう。

和食の配ぜん



主食のごはんは左、みそ汁などの汁物は左におきます。

今年の冬至は、12月22日です。

冬至とは一年の中で、一番昼の時間が短くなる日です。昔から冬至には「かぼちゃ」を食べ、

冬至には「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができる

「ん」のつく食べ物いくつ知っていますか？

だいこん、うどん、みかん、にんじん、れんこん、きんかん、なんきん（かぼちゃ）など