

# 食育だより



令和2年  
12月号

(毎月19日は食育の日)

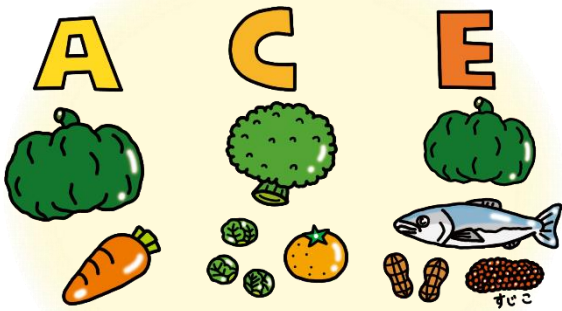
島田小学校 食育担当

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると心配なのが、かぜやインフルエンザなどの流行です。また、今年は新型コロナウイルス感染症対策も重要になりますね。手洗い・うがいをしっかり行い、病気を予防して新しい年を元気に迎えましょう。

## かぜをひかないようにね!

かぜは「万病のもと」と言われます。バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活でかぜを予防しましょう。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう!



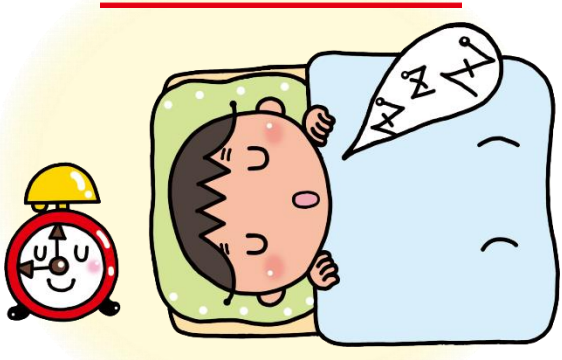
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番!

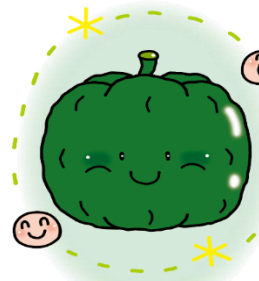


疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝食・昼食・夕食の決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

# 知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」とも言います。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

### 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという習わしが残っています。

### 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

### もうすぐ冬休み!

## 食育5つのやくそく

**ふ** 朝・昼・夕の食をしっかりと食べてね。

**や** さきは毎日食べましょう。牛乳・乳製品もできたら毎日。

**ゆ** よくかむ。目安は30回以上。

**す** いみん時間も大切。夜ふかしするのはいけません。

**み** 新年に会いましょう!

2学期の給食終了日(12月24日)には、給食当番をしたお子さんが白衣をご家庭に持ち帰ります。洗濯をして3学期始業日の1月8日(金)にお子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。

