

食育だより 12月



早寝、早起き、朝ごはんを心がけて生活していますか？
寒さが身に染みる季節になりました。体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に冬を過ごしたいですね。

寒さに負けない！
生活習慣



基山小学校で12月に行った調査では、「早寝ができた人」が約60%でした。早く寝ると、体や脳の疲れがとれます。また成長にも大きな役割をはたしています。十分な睡眠は、免疫力を高めてくれます。朝ごはんは体や脳のエネルギー源です。体温をあげるはたらきもあります。

子どもたちは早寝早起き朝ごはんに一週間取り組んで、「土日の朝ごはんがたべていなかったのがんばりたい。」
「早く寝たら早くおきられました。」「チェックシートがない日も続けていきたい。」
など振り返っていました。

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて
かぜなどの予防に手洗い、うがいをしましょう。
また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。
食べすぎに気をつけましょう。

12月21日は冬至です。冬至を過ぎると寒さもましてくる。
かぼちゃを食べると病気になるにくいと昔から考えられてきました。
給食では栄養豊富なかぼちゃを20日のみそ汁として提供します。

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。
β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

