



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第8号（平成30年12月21日発行）

今月の目標：寒さに負けない食生活を送ろう

風邪を予防する栄養素を含む食品

12月も下旬となり、寒さが増してきましたね。冬は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬の寒さに負けず、風邪をひかない食生活について考えてみましょう。風邪を予防するには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力を付けることが大切です。十分な睡眠と適度な運動、そして栄養素をしっかりと摂取して、風邪に負けない食生活を送ってくださいね。

たんぱく質

消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める。

肉・魚・卵・納豆など



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ。
ブロッコリー、かぼちゃ、にんじんなど



ビタミンC

免疫力を高める。

いちご、キウイフルーツ、キャベツなど



もしも風邪をひいてしまったら…

ポイント1 エネルギーをしっかり補給しよう

発熱により、たくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。食欲がない時は果物などから糖分をとるようにしましょう。



12月が旬の果物…りんご、みかん、いちご等

ポイント2 ビタミンをしっかり摂ろう

ビタミンAやビタミンCは風邪をひいてしまった後もとるようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにプラスでビタミンB群を取り入れましょう。中でもビタミンB1は疲労回復効果が期待できます。



ビタミンB1が多く含まれる食材…豚肉や豆類

ポイント3 消化の良いものを選ぼう

風邪をひいているときは、消化機能が低下しています。揚げ物や刺激物など胃腸に負担をかける食事は避け、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心掛けましょう。



うどんやお粥など消化のよいものを

ポイント4 水分補給をしっかりしよう

高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。水分補給も忘れずに行いましょう。ミネラル分を含むスポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。



スポーツドリンクがおすすめ

年末年始の食に関わる行事

もうすぐ大晦日、お正月ですね。年末年始は食に関わる行事が多く続く季節でもあります。それぞれの食には深い意味が込められています。皆さんは知っていますか？それでは、どのような食に関わる行事があるかみてみましょう。

年越しそば



年越しそばとは、大晦日（12月31日）に縁起をかついで蕎麦を食べる習慣のことを言います。蕎麦は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く長くということから「健康長寿」「家運長命」などを願って食べるようになったという説が一般的です。

七草粥



七草粥とは、一年の無病息災を願い1月7日に春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れたお粥を食べます。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われてきました。また、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。



おせち料理



【紅白蒲鉾】…紅白は祝の色

蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅は、めでたさと慶びを、白は、神聖を表します。

【黒豆】…元気に働けますように

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。

【昆布巻】…日本料理の必需品、昆布で健康長寿を

昆布は「喜ぶ」の言葉に掛けて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起ものです。おせち料理には、欠かせません。

【伊達巻】…長崎から伝わった、しゃれた料理

江戸時代、長崎から江戸に伝わった「カステラ蒲鉾」が、伊達者（シャレ者）たちの着物に似ていたので伊達巻と呼ばれるようになったようです。また、昔は大事な文書や絵は巻物にしていたので、おせち料理には巻いた料理が多くあります。

【栗きんとん】…豊かさや勝負運を願って

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言って、縁起が良いとして尊ばれてきました。

3年生 リクエスト給食

リクエスト給食のメニューが決定しました！

ハンバーグカレー、パリパリサラダ、みかん、牛乳

3年生が考えた給食が登場するのは1月です。どのような給食になるか、今から楽しみですね。

また、11月から各校のリクエスト給食メニューが登場しています。注目してみてくださいね。

【各校のリクエスト給食のメニュー】

12月6日(木) 富士中学校

ジャージャー麺、フライドポテト、みかん、ミルメーク、牛乳

12月19日(水) 大賀郷小学校

チキンカツカレーうどん、パリパリサラダ、いちご、ミルメーク、牛乳



写真は、大賀郷小学校のリクエスト給食です。