



食育だより

令和3年12月

吉見町学校
給食センター

今年も残り1か月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？12月の「冬至」まで

は日が暮れるのも早く1日1日がとても忙しく感じる頃です。冬休み中にカゼなどで

体調を崩すことがないように、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の

3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



カゼや感染症を防ぐには？

マスクの着用・手の消毒・人との距離

晴れて寒い日が続くと気温が低く空気が乾燥して、カゼをひきやすくなります。栄養・

休養・睡眠の3つを守って病気にかかりにくい体を作りましょう。

換気しよう

では、栄養バランスをとるにはどんな食べ物がいいのでしょうか？

<p>たんぱく質</p> <p>体を温めて体力を維持するために必要な栄養素です。</p>	<p>たんぱい化合物</p> <p>せきや発熱でエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。</p>	<p>ビタミンA・C</p> <p>皮膚や鼻ののどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。</p>
---	---	--

こんげつ よしみまちさんやさい
* 今月の吉見町産野菜 *

ねぎ だいこん ほうさい
大根 白菜

* 12月22日は、冬至です。 *



冬至...1年で一番、昼の時間が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入るとカゼをひかないと伝えられています。

かぼちゃ...丸ごとなら長期間の保存ができ、ビタミンも豊富なため、

昔から野菜の少ない冬の間に食べられる貴重な野菜です。

ゆず...冬至と「湯治」がかけられていることと、ゆずには血行をよくさ

せる働きがあり、お風呂に入ると体を芯から温める効果があるといわれています。

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば...大きく大きくなっているかも?!



食事やおやつを食べる時には...

<p>1 時間を決めて食べましょう。</p> <p>食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。</p>	<p>2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。</p> <p>袋のきまきを食べると、自分だけのくらい食べたかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいを考えてみましょう。</p>
<p>3 よくかんで食べましょう。</p> <p>よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。</p>	<p>太り気味の方は... 毎日体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。</p> <p>「食べたら動く」ことが大切です。あつちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。</p>