食育だより 12月号

2024年12月

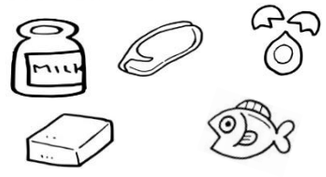
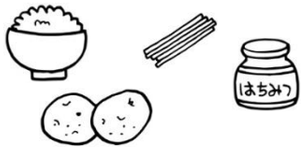
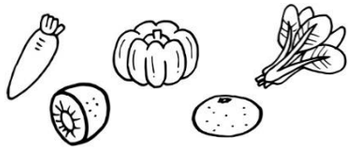
吉見町学校
給食センター

12月になりました。この1年、元気に過ごせましたか？「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、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。

＊カゼに負けない食事をとろう＊

晴れて寒い日が続き、気温が低く空気が乾燥するとカゼをひきやすくなります。

バランスよく栄養をとるにはどんな食べ物がいいでしょうか？

たんぱく質	炭水化物	ビタミン A･C
体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。	せきや発熱でエネルギーが消費するので、しっかり補給しましょう。	皮膚や・鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
		

＊吉見中学校社会体験チャレンジ：3名＊

今年も１１月６～８日の３日間、吉見中学校の２年生3名が給食センターで職場体験学習を行いました。調理員さんに教えてもらいながら、大量の野菜を洗ったり、大きい釜で１００キロ以上の野菜を混ぜて調理したり、午後は洗浄作業など様々な仕事を体験しました。

＊12月21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てきた貴重な野菜です。

ゆず…冬至と「湯治」をかけていることと、ゆずには血行をよくする働きがあり体を芯から温める効果があるとされています。

※20日（金）鶏肉とかぼちゃの煮物

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…

1 時間を決めて食べましょう。

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。

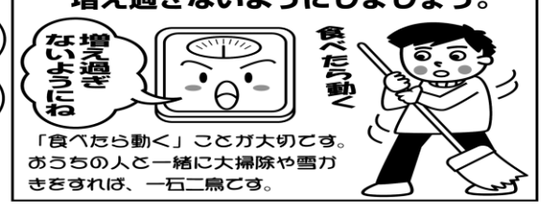
2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

袋のまま食べると、自分がど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、全部食べてもよいか、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。

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。

**太り気味の人は…
毎日　体重を量って、
増え過ぎないようにしましょう。**



「食べたら動く」ことが大切です。
おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。