

# 食育だより



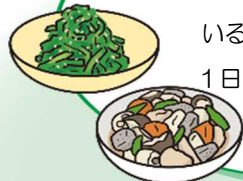
令和2年度 12月発行  
琴浦町立学校給食センター

今年も残すところ1ヵ月あまりとなりました。冬の訪れとともに、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの病気に対する予防もますます大切な季節になってきます。食生活をはじめとする生活習慣を振り返り、病気に負けない元気な体を作りましょう。

## 食生活で 心がけたいこと

### 野菜をたっぷり！

旬の野菜は、その時期に体が必要としている栄養素を豊富に含んでいます。1日に自分の両手の平1杯を目安に野菜を食べましょう。



### 朝の果物は金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にとりましょう。朝ごはんに果物を取り入れるのがおすすめです。



### 1杯のみそ汁で医者いらず！

貝だくさんのみそ汁は、栄養バランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



### よくかんで食べる

消化によいだけでなく、だ液による解毒作用、食べ過ぎの防止、リラックス効果など、さまざまな良いことがあります。



## 生活習慣で 心がけたいこと

### 手洗いはこまめに しっかり



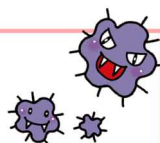
病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、石けんを使って、すみずみまでしっかり手を洗いましょう。

### 十分な睡眠で 体を休める



体をしっかり休めることも、健康を維持するために大切です。夜ふかしや朝寝坊など、生活リズムが乱れがちな年末年始は意識して早寝早起きに心がけましょう。また、疲れを感じる前に、早めに休息をとりましょう。

### 人にうつさない 心づかい



気をつけていても病気にかかることはあります。せきやくしゃみができる時は、必ずマスクをつけて人にうつさないよう配慮しましょう。食事をするときも、大きな声でしゃべるなど、感染のリスクが高まることは控えましょう。

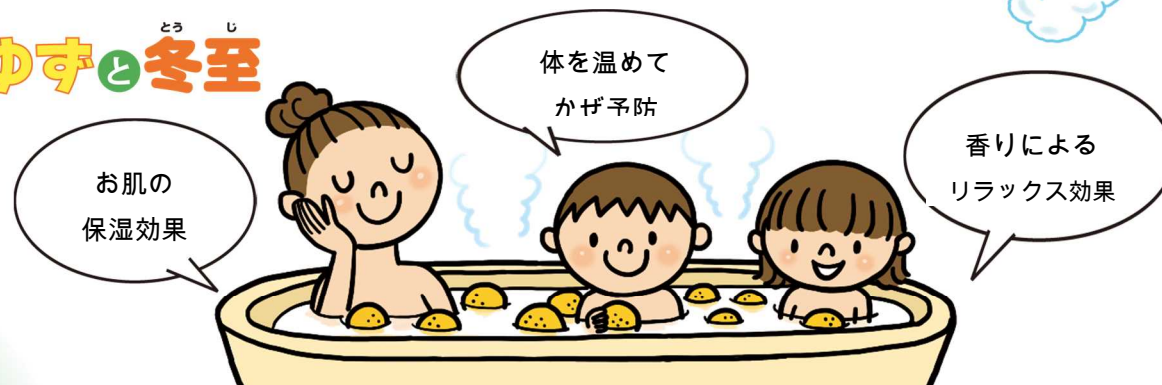
## 〇〇〇12月21日は「冬至」〇〇〇

冬至は1年で最も昼が短い日です。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとされてきました。かぼちゃには、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、抵抗力を高めるビタミンC、血行をよくするビタミンEなどが多く含まれており、冬の健康を守るのにぴったりの食材です。

「冬至のかぼちゃ」は、日本の気候風土にあった、今後も伝えていきたい行事食なのです。



## ゆずと冬至



冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があるそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、ビタミンCやクエン酸たっぷりのゆずは、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。

### おせち料理

### 【12月 その他の行事食】

### としこ年越しそば

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。縁起がよいとされる食材がふんだんに使われ、それぞれの料理に幸せを願う意味が込められています。



大みそかの夜に食べます。切れやすいそばにかけて、「1年の災いを断ち切る」という理由などから、食べられるようになりました。

## レシピ紹介 『かぼちゃのチーズ焼き』

### 【材料 4人分】

かぼちゃ・・・160g  
水煮大豆・・・60g  
ウィンナー・・・40g  
ピザ用チーズ・・・80g  
めんつゆ・・・小さじ1  
みりん・・・大さじ1  
塩・・・適量  
こしょう・・・少々  
※耐熱食器（グラタン皿など）

### 【作り方】

- ①かぼちゃを1.5cmの角切りにし、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ②ウィンナーは輪切りにする。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、調味料で味を調える。
- ④③を耐熱食器に入れ、トースターで加熱する。こんがりこげ目がつけば完成！

