

しょくいく 食育だより

がつごう
12月号

2022.12

今年も残すところあと1か月です。寒さが身に染みる季節になりましたね。体調をくずさないように、規則正しい生活を送り、栄養もしっかりとって、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。



よぼう きほん かぜ予防の基本!



好ききらいせず何でも食べていますか?外でしっかりと体を動かしていますか?夜ふかしせず、しっかりとすいみんをとっていますか?食事・運動・すいみんは、かぜに負けない強い体をつくるための基本です。



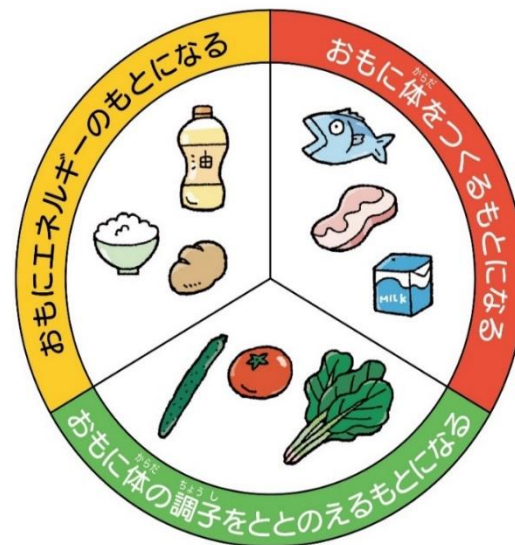
また、手洗いやうがいをし、かぜの原因になるウイルスなどが、体の中に入ってくるのを防ぎましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

食べ物にはそれぞれに違った栄養素がふくまれています。好きなものばかり食べていると、栄養がかたよってしまい、必要な栄養がとれないかもしれません。苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。



食べ物の3つのグループをおぼえていますか?



食べ物は、3つのグループに分けることができます。

○エネルギーのもとになるグループ

ごはん、パン、めん、いも、油、砂糖など

○体をつくるもとになるグループ

肉、魚、牛乳、大豆、海そうなど

○体の調子をととのえるもとになるグループ

野菜、きのこ、くだものなど

この3つのグループの食べ物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。給食では、この3つのグループの食べ物を組み合わせて毎日のこんだてを考えています。学校でも、苦手な食べ物にチャレンジしてほしいです。



みんながそろえば
栄養満点!



きせつ ぎょうじ とうじ 季節の行事 ~冬至~

12月22日は冬至です。冬至は、1年のうちで、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。

冬至には、「ん」がつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、なんきん(かぼちゃ)などを食べ、運を呼ぶだけでなく、栄養をつけて寒い冬をのりきろう!という

意味もあるそうです。また、体を温めてかぜをひかずに冬を過ごすために、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

