

かめかめへ

＊食育だより＊

令和5年12月・冬休み号・
ふじみ野市学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。
新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン</p>
---	---	---

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、この2・3年のコロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本で古くから大切にされてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



<p>大みそか</p> <p>年越しそば</p> <p>そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。</p> <p>あなたの家では何と呼びますか？</p>	<p>正月 おせち料理</p> <p>もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。</p> <p>お雑煮</p> <p>地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。</p> <p>かんとうふうぞうに 関東風雑煮 かんさいふうぞうに 関西風雑煮</p>
---	--



＊ check ＊
年末年始は、生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かして「正月太り」に気を付けましょう！

☆3学期の給食は、令和6年1月11日（木）から始まります。3学期も元気に登校しましょう！