

12月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和4年12月1日(木)第8号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

今年も残すところあと1か月です。寒さが身に染み、家にもりきりになってしまう人もいるのではないのでしょうか？この冬を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。そして、年明けには元気な姿で登校しましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。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？石けんを付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。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|---------------------------|----------------------|--|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる |
| ほうれん草 レバー ウナギ | ブロッコリー いちご 赤ピーマン | 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 |

給食レシピ紹介

レバーとじゃが芋の甘辛揚げ煮【4人分】

レバーを食べて鉄分補給！牛乳でしっかり下処理すれば、生臭さも軽減されます。

- ・鶏レバー：100g
- ・鶏もも肉：100g
- ・じゃが芋：120g
- ・牛乳：40g
- ・片栗粉：適量
- ・揚げ油：適量
- ・濃い口醤油：24g
- ・砂糖：24g
- ・水：16g

- ① 鶏肉は2cm角、じゃが芋は厚いちょう切りにする。
- ② 鶏レバーを牛乳に30分以上浸けたら、ザルなどに上げて牛乳をよくきる。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、じゃが芋⇒鶏もも肉⇒鶏レバーの順に170度の油で揚げる。
- ④ 醤油、砂糖、水を合わせて加熱し、③を入れてからめる。

12月の給食目標
「きちんと手を洗おう。」

12月の食に関する指導目標
「寒さに負けない食生活を送ろう。」



渋谷
ワンダフル給食
プロジェクト
Shibuya Wonderful School Lunch Project

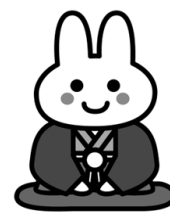
12月のワンダフル給食は、
23(金) チキンクリームとポパイライス、蓮根サラダ、
コーヒー牛乳です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、
ぜひご覧ください！



冬休みの食生活について



冬休みにはクリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、
生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣を付けると、寝つきも良くなり、1日の生活リズムが整います。



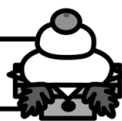
食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。「テレビや動画を見ながら」、「ゲームをしながら」といった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯リスクが高まります。



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、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れる機会が少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々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ください。



今月のクイズ

問題：今年は12月22日が冬至ということで、冬至に関するクイズです。AとBどちらが正しいか考えてみましょう。

- 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のことでしょうか？
A 太陽が出ている時間 B 月が出ている時間
- 冬至の日にお風呂に入ると風邪をひかないといわれるものは？
A 牛乳 B ゆず

先月号のクイズの答え

- ① イタリア ② 中国 ③ 韓国 ④ アメリカ ⑤ スペイン ⑥ インドネシア ⑦ ベトナム ⑧ 日本
※クイズの④が「ジャンバラ」となりましたが、正しくは「ジャンバラヤ」です。失礼いたしました。