

12月



きゅうしょくだより

志木市立宗岡小学校
令和2(2020)年12月



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。
風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう！



朝ごはんを食べよう！

～いろいろな食材を食べる事で栄養価UP～

「トーストだけ」 ・6枚切り食パン1枚 ・マーガリン	左のメニューに 「カレーシチュー」 をプラスすると	左のメニューに 「トマト/2個」 をプラスすると	左のメニューに 「スライスチーズ」のせ目玉焼き」 ・卵1個とサラダ油
「トーストだけ」の栄養の形は、これだけです。栄養が不足しているのが、分かります。	「トースト」と「カレーシチュー」を食べた時の栄養の形で。カレーシチューは、昨晚のカレーに牛乳を加えたアレンジ献立です。	トマトには、ビタミンCがたっぷり！これからの季節「柿」「みかん」「キウイ」「りんご」もおいしいですね。	忙しい朝に、卵料理はピッタリです。スライスチーズ1枚をのせただけでも、グリーンと栄養の形がよくなります。乳製品を上手に使いましょう。

バランスの良い **適度な** **十分な**

食事 **運動** **睡眠**

で寒さに負けない強い体をつくろう！

毎日健康に過ごすためには、『食事・運動・睡眠』を考えていく必要があります。朝ごはんは、1日の生活リズムを作っていく大切な役割があります。理想は、主食・主菜・副菜・汁物ですが、食べていない人は、一口でもチャレンジして食べる習慣をつけていってください。子どもたちの健やかな成長のため、今後どうぞご協力をお願いいたします。

冬至の食べ物（かぼちゃ・ゆず）



冬至は1年を24に分けて季節の移り変わりをあらわした24節気の第22をさします。

1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日に南瓜を食べ、柚子湯に入ること無病息災を願うという風習が今でも続いています。

冬野菜には、大根・人参・蓮根など根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境下で育つので、体を温める力があります。寒い冬に、体を温める冬野菜を食べる事は、とても理にかなっています。

現在、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて体調管理を試みましょう。

旬の話題（日本の食文化に触れてみよう！）



冬至かぼちゃのヒミツ



クイズ

「冬至」の日に、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が呼びこめると言われています。冬至には、かぼちゃを食べる習慣がありますが、それではなぜ、かぼちゃなのでしょう？

- ① きんかん ともいうから
- ② なんきん ともいうから
- ③ ぺきん ともいうから



正解は、②の「なんきん ともいうから」です。

きんかんは、みかんの仲間、ぺきん（北京）は中国の首都です。

「ん」のつく食べ物はほかに、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん等があり、栄養があって体を温める食べ物が多いです。

寒さが厳しくなるこの時期、それを乗り越えるための工夫や知恵がこめられています。冬至は、1年でいちばん太陽が出ている時間が短いので、農家の人たちは、「太陽が復活しますように」「作物が大きく育ちますように」と願う日でもあり、昔から様々な行事が行われています。

てあう わす 手洗いを忘れないで

手に、風邪などのウイルスがついていても、目には見えません。

体の中にウイルスを侵入させないために、せっけんを使い、ていねいな手洗いをしましょう。

指の間や爪もきれいに洗うことが大切です。

