



# 食育だより

令和5年

12月号

☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

いよいよ今年もあと半月となりました。もうすぐ冬休み。冬休みには楽しい行事がたくさんあるため、生活も食生活も乱れがちになりますが、早く寝て早く起きる、食事はなるべく決まった時間に食べるなど意識してリズムを整えましょう。元気に新しい年がむかえられるよう、体調管理に気を配りましょう。



よいお年を  
迎えください

今月の給食目標

好き嫌いをなく食べよう

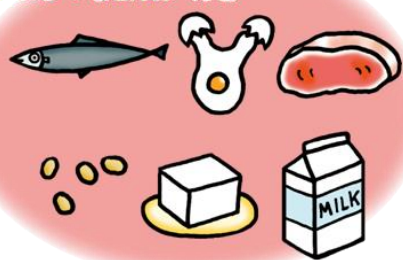
栄養バランスを考えた食事  
寒さに負けない体をつくろう!

しょうぶな体をつくるためには、好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう!  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう!(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事ととって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



今年の冬至は22日です。  
かぼちゃでしっかりビタミン補給をしましょう。



冬至にゆず湯と  
かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

## 食育クイズに挑戦!

♪もう〜い〜くつねると、お正月〜♪  
もうすぐお正月。今月はお正月クイズに挑戦!



# お正月3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★  
Q1 お正月に飾る、このおもちの名前は?

- 二段もち
- 鏡もち
- だるまもち

レベル★★  
Q2 おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう?

- エビのひげが長いから
- エビの腰が曲がっているから
- エビは長生きする生物だから

レベル★★★  
Q3 おせち料理には、ごぼうや里も、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう?

- 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 「頭が良くなるように」という願いから

レベル★★★★  
Q4 豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう?

- 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

レベル★  
Q5 1月7日に食べる春の七草の中で、「スナ」とは何の野菜でしょう?

- かぶ
- 大根
- にんじん

Q1=2 Q2=2 Q3=1 Q4=3 Q5=1 (大根は「スナ」)