



R4 食育だより 12月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、この1年間元気に過ごせましたか？これから一段と寒さが厳しい季節となります。寒さに負けない元気でじょうぶな体をつくるために、積極的に運動をして、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。冬休みは年末の気ぜわしさも手伝って、体調をくずしやすいものです。忙しさの中でも、健康管理を忘れずに元気に過ごしましょう。

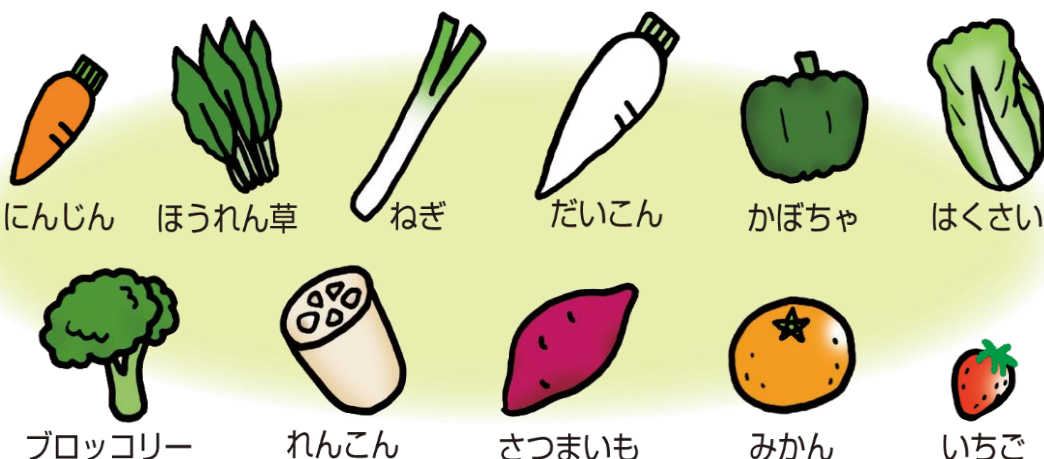
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。

感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやうがい、マスクの着用はそのためにおこないます。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには、栄養のバランスがとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。

冬においしい食べ物には、寒さに負けないじょうぶな体づくりに役立つものがたくさんあります。

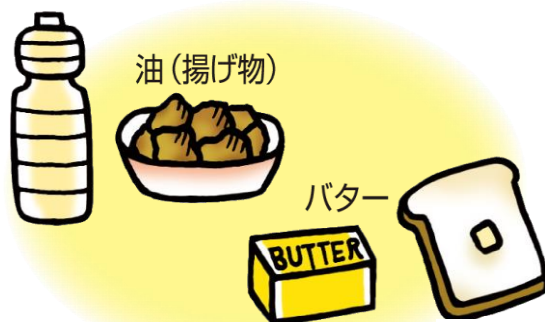
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



摂り過ぎに注意！

食事前には しっかり手洗いを！！

一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多くついています。外から帰った後や食事の前には、石けんを使って手のすみずみまできちんと洗い、目に見えるよごれだけでなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかり落としましょう。



お弁当の日、ご協力ありがとうございました！



10月19日・11月24日の「お弁当の日」は、大変お世話になりました。前から楽しみにしている子も多かったようで、当日お弁当を忘れた人はいませんでした。

保護者の皆様には、計画からふり返りカードの記入までご協力をいただきまして、ありがとうございました。



旬の食べ物

ブロッコリー



ブロッコリーの原産地は地中海沿岸で、イタリアから世界に広がり、日本には明治時代の初めに伝わってきました。食生活が洋風化するにつれて人気が出て、広く栽培されるようになりました。ブロッコリーの主な産地は、北海道や愛知県、香川県です。



ブロッコリーは、キャベツの仲間です。夏の終わりに種をまき、冬から春の初めに掛けて収穫します。

ビタミンAをはじめ、ビタミンC、食物繊維などを多く含む栄養豊富な野菜です。

ブロッコリーは、ゆでてサラダやあえ物にするだけでなく、シチューなどの煮込み料理や炒め物、天ぷら、フライなどに幅広く活躍する野菜です。鮮やかな緑色が食欲をそそります。



中央の茎の上に小さなつぼみ（花蕾球）をつけます。

これが大きくなって、私たちが食べているブロッコリーになります。

このつぼみの部分が成長すると、黄色い花が咲きます。



ブロッコリーから生まれたものに、カリフラワーやロマネスコ、茎ごと食べるスティックセニョールがあります。