



食育だより

河内中学校 2019年 12月号

今年もあと1か月、寒さも一段と増してくる季節になりました。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動をしてかぜを予防しましょう。

かぜに負けない体をつくりましょう！

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。特に食事は、からだを内側から温め、抵抗力をつける「かぜの予防の柱」となります。

肉・魚・卵・豆腐などの良質なたんぱく質で
免疫力アップ！

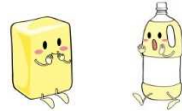
油を上手に利用しましょう！

毎日欠かさず、ビタミンA・C！

- ・少量でもたくさんのエネルギーになる。
- ・からだを温め、寒さから熱を奪われにくくします。
- ・のどや鼻の粘膜をつくるもとになり、抵抗力の強化につながります。



- ・代謝をよくして、体力を向上させます。
- ・脂肪を燃焼させ、体温を上昇させます。
- ・ウイルスをやっつける白血球などの免疫物質の材料になります。



- ◆ ビタミンA（うなぎ・レバー・緑黄色野菜）
 - ・口や鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。
- ◆ ビタミンC（淡色野菜・いも類・果物）
 - ・ウイルスに抵抗する力を強めます。
 - ・からだに蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



冬至 12月22日(日)

〈かぼちゃ〉

冬至にかぼちゃを食べると『風邪をひかない』という言い伝えはよく知られています。

かぼちゃにはビタミンAの中のカロチンが豊富なので、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代に広まったといわれています。保存がきき、栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないので、冬至の時期の貴重な栄養源だったようです。

緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵なのです。

〈ゆず湯〉

ゆず湯もかぼちゃ同様、ゆず湯に入ると『風邪をひかない』といわれています。

はじまりは天保（江戸後期）の頃銭湯から流行し始めたそうです。ゆず湯は血行をよくし、冷え性や神経痛、腰痛などに効きます。ビタミンCも豊富なため湯につかり全身から成分を吸収することで、風邪をひきにくくする効果があります。

他にも小豆粥を食べるや、『ん』の付く食べ物を食べるなどがあります。先人の知恵を生かして、寒さを乗り切りましょう！



お弁当の日！地産地消 栃木県の食材を使ったお弁当

地産地消のメリット



1. 安心

いつ、どこで、どんな人が作ったのかわかるので、買う人も安心して買うことができる。



3. 新鮮

収穫してから運ぶまでの時間が短いので採れたての旬の食材が安く手に入りやすい。栄養も満点です。

2. 安全

その土地の気候や風土にあった農産物は農薬も少なく自然のエネルギーで豊かに実るため安全です。



4. 環境にやさしい

食材の輸送距離が短いため、食材を運ぶためのCO₂の排出量が少なく環境への負担を軽減できる。

12月の献立

12月16日 お弁当の日

自分でお弁当を作って持ってきます

12月20日 冬至メニュー

メニューにほうとうが入っています。

12月25日 クリスマスセレクトメニュー

いちごケーキ・チョコクリームケーキ・イチゴプリンのセレクトです。

