

食育だより



おうちの人とよみましょう

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが一段と厳しくなり空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。ウイルス感染予防のためには、こまめな手洗いが推奨されています。他にもウイルス感染予防のためには免疫力を高めることが重要です。免疫力は、栄養、運動、休養によって高められます。毎日の心がけでウイルスから身を守りましょう。



栄養のバランスの良い食事



○ 1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。

- 主食（ごはん・パン・麺）・・・炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。
- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・・・タンパク質が多く含まれ、骨や筋肉など体をつくるものになります。
- 副菜（野菜・きのこ・海藻）・・・ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。
- 汁物（野菜・大豆製品）・・・水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

※ 主食と一汁二菜にすると自然と栄養バランスが整います。



免疫力アップのカギ

運動

- 体を動かして体温上昇を自指しましょう。
- ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
- 週3回程度、筋力トレーニングを行いましょう。

休養

- 早寝・早起きを習慣化して質の良い睡眠を取りましょう。
- 入浴をして体を温めましょう。
- 寝る前に携帯などの光を浴びないようにしましょう。



ストレス解消と笑い

- 笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。



11月の給食から

21日
おはなし給食



なめし牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根のナムル 大根の中華煮 梨のゼリー



読書週間中、「大根はエライ」から、「大根」づくしの給食を出しました。大根は自立った食材ではありませんが、なくてはならない食材です。

26日
さつまいも給食



米粉パン チョコクリーム牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜 手作りの和風ドレッシング



学校農園で収穫したさつまいもをシチューにしました。甘くほくほくした美味しいシチューが出来上がり、子ども達にとっても好評でした。

「おせち料理」ひとつひとつの意味は？

お正月の「おせち料理」は、そのひとつひとつに込められた願いを知ると、日本に根付く風習のすばらしさや料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを感ずることができます。

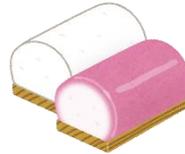


■ えび



ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返していくことから出世を願ったもの。

■ 紅白かまぼこ



形が初日の出に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味する。

■ 数の子



「数の子」はにしんの卵。にしんは卵が多いので、子宝と子孫繁栄を願ったもの。

■ 伊達まき



「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物（巻物）に似た形から文化・学問・教養を持つことを願ったもの。

■ 黒豆



まめ「まじめ・健康」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願ったもの。

■ 栗きんとん



「きんとん（金団）」は金色の団子（だんご）のことで、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。

■ 昆布巻き



「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、また、「子生（こぶ）」の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。

■ 紅白なます



紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。

■ たたきごぼう



地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願ったもの。

■ 田作り



いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穰を願ったもの。

11月の放射性物質検査結果

11月6日に使用した「キャベツ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。なお、検査結果はホームページで公表し、翌月の「食育だより」でお知らせします。