

食育だより

陽西中学校 R3.12.24



今年も残すところあとわずかとなりました。これから、年末年始という
いろいろな行事が重なり、忙しい時期になります。寒さも更に厳しくなり、空
気も乾燥するので、新型コロナ感染予防をはじめ、かぜやインフルエンザ
に注意が必要です。食事の前の手洗い・うがいを忘れずに行い、朝・昼・
晩の食事からしっかり栄養をとり、元気に新しい年を迎えましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント

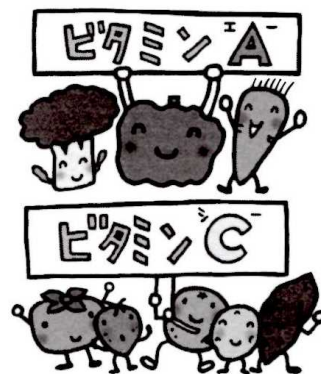
かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がける
ほか、手洗いやうがいを徹底して習慣付けましょう。

たんぱく質をしっかりとる



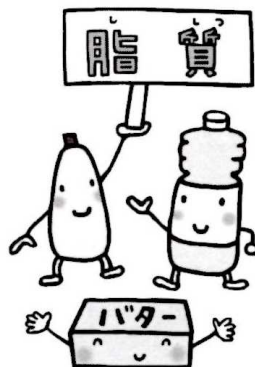
たんぱく質は、体内で、侵入したウイルスを
やっつけてくれる白血球をつくる材料になりま
す。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAや
Cには、体の抵抗力を高めてくれる働きが
あります。

脂質(油)も不足しないように



脂質は、粘膜を強くするビタミンA、血液の
流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。
また、体を温めるエネルギー源になります。

1日3食、好き嫌いをなく食べる



朝・昼・夕の3食は、生活によいリズム
をもたらします。野菜のおかずが毎食そろ
うよう心がけ、好き嫌いをなく食べるよう
にしましょう。

(参考) 食育フォーラム

日本の伝統的な料理 ～おせち料理～

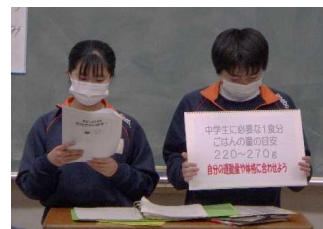


「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。節日は、1月1日のほかに、3月3日（ひなまつり）、5月5日（端午の節句）、7月7日（七夕）などがあります。おせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。たとえば、めでたいの鯛、よろこぶの昆布、腰が曲がるまで長生きできるようにという海老などです。おせち料理は、いろいろ食べると自然に栄養のバランスがよくなるように考えられています。

～保護者の皆様へ～ 「おにぎりの日」 ご協力ありがとうございました。



11月30日（火）の「おにぎりの日」に際しましては、食材の準備やおにぎり作りなど、ご協力ありがとうございました。おにぎり作りを通して、生徒たちが、料理を作ることの楽しさや大変さ、感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶことができたのではないかと思います。ここで、おにぎり作りに取り組んだ感想をいくつか紹介します。



給食委員による
事前の説明



1年	・小学校のおにぎりの日ではご飯は自分で炊けなかったけど、今回は自分で炊いたから楽しく感じました。部活でおにぎりを持っていったりするときは自分で作ってみようと思いました。
	・おにぎりを作ることは何回かあったけど、全部一人でやるのは初めてで、楽しくできました。
	・今回は使った器具の片付けだけができなかったの、来年のときは全てできるようにしたい。
2年	・久しぶりに自分でおにぎりを作ったけれど、とても美味しく作ることができ良かったです。来年は、キャラおにぎりなどを作りたいと思いました。
	・久しぶりにおにぎりを自分で握ってみて、改めて自分で何かを作ることをの大変さを知った。いい経験になったから、これから、積極的に家の人を手伝えるようにして、自分にとってプラスになるように努力していきたいと思った。
	・いつも料理は手伝っていたが自分で作ったものを自分だけで食べるのは、いつもと違った美味しさがありました。
3年	・美味しかったし、たのしかったです！！次は全部自分でやろうと思います。
	・たのしかったです。高校になったらお弁当になると思うので、今のうちの料理の基本を知っておきたい。
	・最後のおにぎりの日も自分で計画的に作り上げることができた。早起きしたかいあって余裕を持って作れた。おいしかったと思う。
	・朝早く起きておにぎりを握るという体験はとても価値のある体験になりました。
	・この行事で学んだことを将来に生かしていきたいです。