



令和4年12月20日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

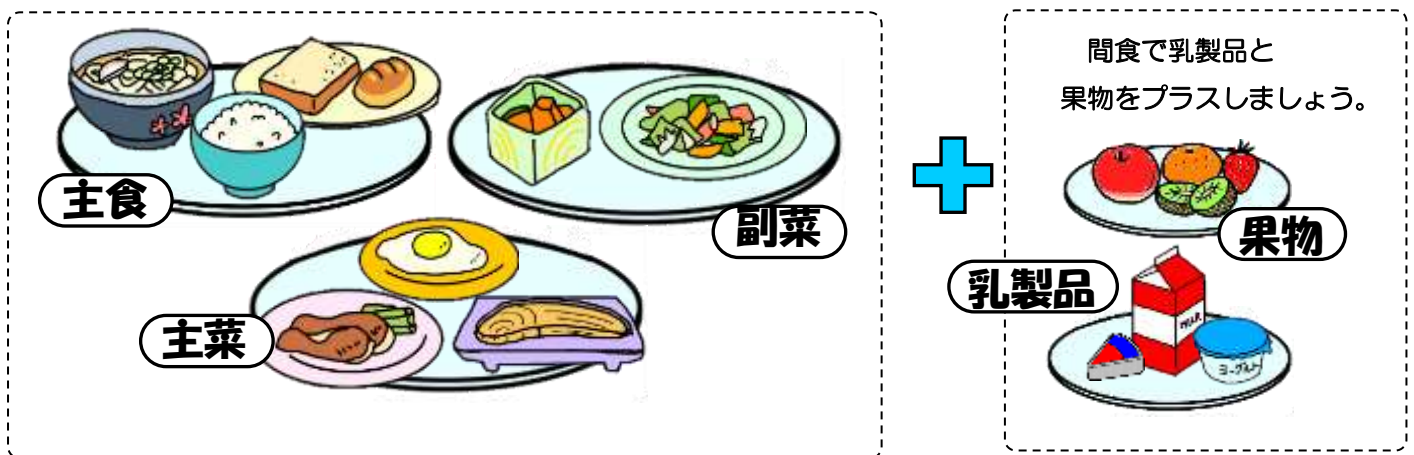
学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

もうすぐ冬休みですね。冬はたくさんの行事がありますが、それらを楽しく過ごすためには元気な体が一番です。寒暖差が激しく風邪をひきやすいこの季節を乗り切るために、免疫力をアップしていきましょう！

免疫力をアップするためには？

まずは、体力をつけるために「バランスの良い食事」が大切です。そして、鼻やのどの粘膜を丈夫にして免疫力を高めるために、**ビタミンA**を意識してとりましょう。



『主食』、『主菜（メインのおかず）』、『副菜（野菜のおかず）』をそえる**定食型の食事**がポイントです！



旬の食材を取り入れて

冬が旬の野菜と聞かれて何が思い浮かびますか？冬に旬を迎える野菜は、寒さに耐えるために細胞内に糖を蓄えるので、甘みの強い野菜が多いです。大根や白菜、ねぎなど煮物や鍋に合う食材が旬を迎えるこの時期、体の芯から温まって寒い冬を乗り切りましょう。



～長崎県産の旬の食べ物 果物編～



長崎県産のみかんには、原口早生（わせ）や佐世保温州（うんしゅう）、せとか、不知火（しらぬい）など様々な品種があります。また、長崎県は「シートマルチ栽培」の普及率が全国トップクラスです。みかんが成長する時期に畑に白いシートを敷いて、吸収する水分を制限し、シートの反射で光合成を促すことで、色も味も濃く甘いみかんができていきます。



世界の年越し

日本で年越しと言えば「年越しそば」を食べて除夜の鐘を聞いて過ごすことが多いですが、世界ではどのような過ごし方があるのでしょうか？

【スペイン】

新年を告げる鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べると幸せになると言われており、年末には種なしのブドウや缶詰がお店に並ぶそうです。



【オランダ】

様々な場所で花火があがり、新年を祝います。年末から元旦にかけて「オリール」というりんごやレーズンなどの果物が入ったドーナツを食べます。

【アメリカ】

1月1日しか休みがないので12月31日からホームパーティーをする家庭が多いです。また、タイムズスクエアでのカウントダウンが有名です。

アメリカの一部地域では「ブラック・アンド・ピー」という黒目豆を使った煮込み料理を食べます。「黒目豆がコインに似ているので、その年の金運が上がる」などと信じられています。

国々で年越しの過ごし方や食べるもの等違いはありますが、新年を祝うことには変わりないですね。

他の国はどう過ごすのか調べてみると良いでしょう。



もうすぐ2023年



2022年がもうすぐ終わります。皆さんにとってどんな1年でしたか？自身の体の変化や食生活を振り返り、来年どう過ごしたいのか目標を決めましょう。そして、冬休みも規則正しい食生活を！