



早岐中学校食育だより



# パクパク通信 12月号



毎月19日は食育の日

佐世保市立早岐中学校

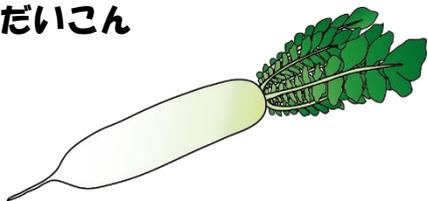
今年も、残すところ後少しになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。また、色の濃い野菜や、果物、乳酸菌食品などは、免疫アップに効果的です。ご家庭でも積極的に摂るようにしてみてください。

## 寒さに負けない食事をしよう

寒い冬がやってきます。寒さに負けないように食事を工夫して、乗り切りましょう。冬が旬の、体にもおいしい食材を紹介します。

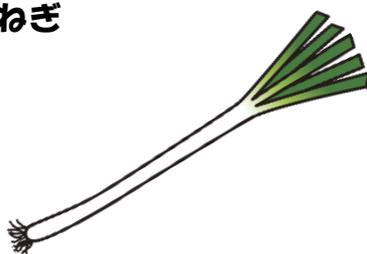
給食でも冬野菜が登場します！

### だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。ビタミンCがとれる生のサラダもオススメ。葉もカルシウムなどの栄養満点なので、捨てずに食べたいです。

### ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。給食でも、積極的に使っています。

### みかん



佐世保でもたくさん収穫される西海みかん。ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。白い筋は、食物繊維が豊富なので、軽くとって、一緒に食べましょう。

## おせち料理や行事食の意味を知ろう

もうすぐお正月です。12月号では、おせち料理のいわれについて紹介します。

だて巻き



頭がよくなる



煮しめ



家族仲良く



さといも



子たくさん



れんこん



先を見通す



エビ



長生きする



くわい



出世する



くりきんとん



財産が増える



田作り



豊作



黒豆



まじめに働く



こぶ巻き



祝う・えらくなる



### 七草がゆ (1月7日)

せり・なずな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの春の七草を使ったおかゆを1年間の無病息災を願って食べます。お正月で疲れた胃腸を癒す意味もあるそうです。

