



毎月19日は
食育の日

寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

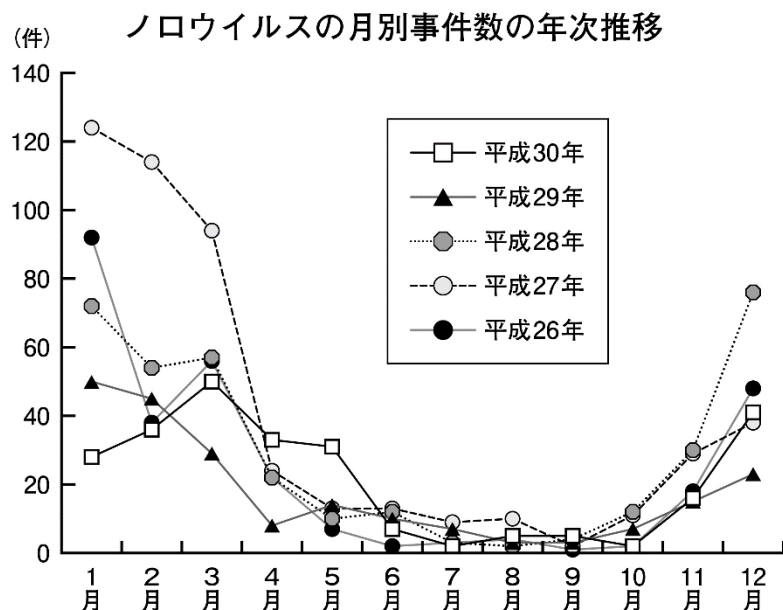
かぜをひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。



Data に見る食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は？



年間の食中毒の患者数の約半数は、ノロウイルスによるものです。ノロウイルス食中毒は、11月から増加し始め、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。予防のために、調理・食事の前・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（中心部が85℃以上90秒以上）することが必要です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成

「和食のよさを見直そう」

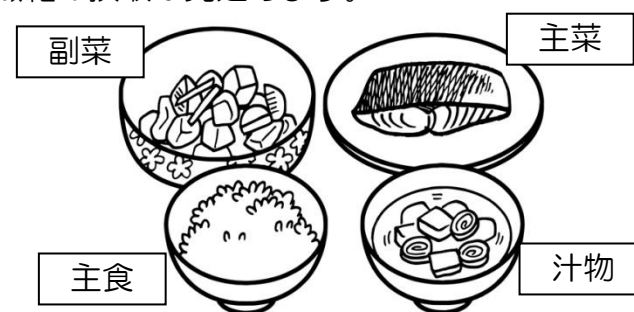
11月24日は“¹いい¹日本²食⁴”「和食の日」です。給食でも多く登場する献立です。とくにみそ汁の入る献立は子どもたちにもたいへん人気があります。2013年12月にユネスコ（国連教育科学文化機関）によって「和食」が無形文化遺産に登録され、日本の食文化への関心が高まっています。和食のよさを見直してみましょう。

「和食」は長生きの秘訣？

日本型の食事は米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養のバランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

和食の基本 一汁二菜の献立とは…

ごはんなどの主食と、汁物、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜を一品ずつ。これを「一汁二菜」の食事とよびます。さらにもう一品副菜がつくと「一汁三菜」となります。栄養のバランスがととのい、脂質量の減少や食物繊維の摂取が見込めます。



和食は脂質の摂取が少ない分、塩分をとりすぎてしまいがちです。だし旨味をかき、薄味の調理をこころがけましょう。

「和食」は古くから受け継がれてきた素晴らしい文化です。学校給食においても、和食の献立や伝統的な行事食を多く取り入れ、子どもたちに和食を通して食べ物のおいしさや食べ物の旬、季節の変化などを感じてもらえたらと考えています。私たち自身が伝統的な和食を大切に、次の世代へと受け継いでいきたいものですね。

朝ごはんの内容を充実させるためには？

◆朝ごはんのおかずを前日に用意しましょう。

夕食のあまり、お弁当の残りを活用しましょう。

◆おかずをもう1品増やしてみましょう。

急に品数を増やすことは難しいものです。ごはんだけ食べていれば、納豆をつけたり、パンと目玉焼きを食べていれば、果物をつけたり…。まずは、おかずを1品増やすことから始めてみませんか？

