



食育だより

12月



令和3年12月16日(木)
佐世保市世知原学校給食センター

今年もあと少しとなりました。寒い時期になり、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる『きのこ』などを食べて、冬休みを元気に過ごすために風邪予防をしましょう。

冬休みは、大晦日や正月などの行事があり、家族や親戚で過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大晦日や正月の行事食の由来などについて家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？家庭の味や地域ならではの料理についても話してみるのも楽しいですね。

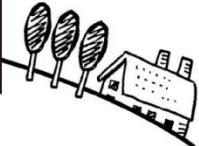
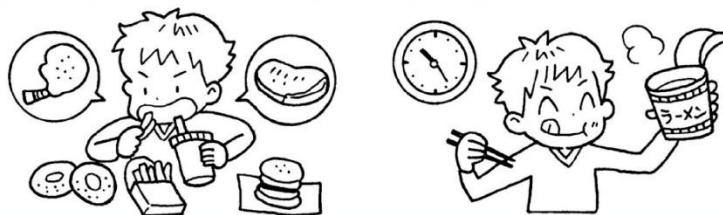


で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとつて休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



* 冬至 *

今年の冬至は12月22日（水）です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「きんかん」「ぎんなん」「うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

昔の方のすばらしい知恵ですね。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



おせち料理

おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりで、その土地でとれるご馳走をみんなで食べる風習が今も残っています。一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら我が家家の「おせち料理」を子どもたちにも伝えたいですね。



本年もコロナ禍、無事に、安全に給食を子どもたちへお届けできること嬉しく思います。子どもたちの成長に少しでもお手伝いができると給食作りに励んでいます。来年度は給食費の公会計となり、皆さんには口座登録等ご協力をいただいております。保護者の方々には、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

来年も、給食センタースタッフ一同、安全で美味しい給食作りを心がけていきます。良いお年をお迎えください。

新年の給食は1月11日（火）から開始します。

