食育 だより

令和５年１２月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！（ビタミンA、C）

おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）

ぽかぽか、体を温めよう！（脂質）

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

大みそかと年越しそば

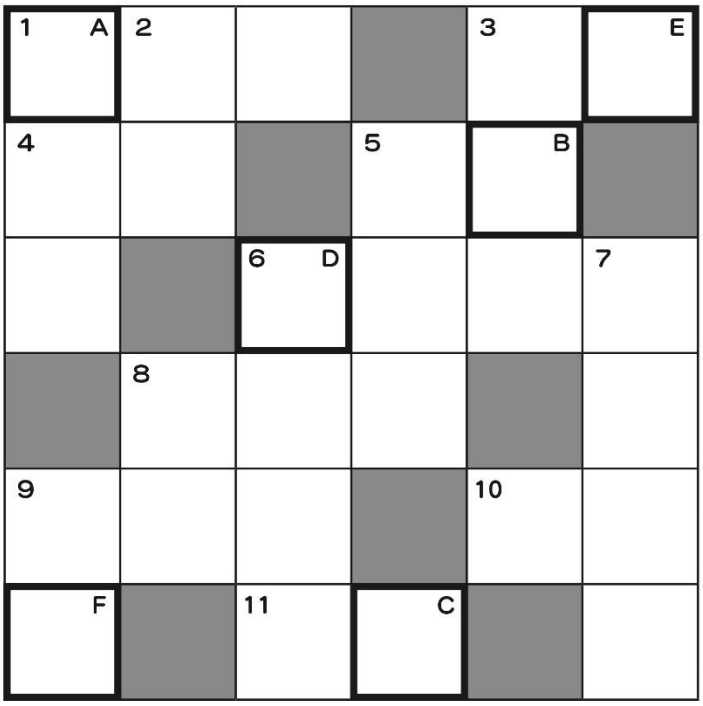
月の末日を「みそか（晦日）」といい、１２月の末日は１年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように１年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといいます。

そばは、食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、１年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

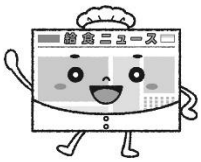


タテのカギ

1　豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
2「ヒヒーン」と鳴く動物。
3　物を売ったり買ったりする場所。
5　魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこともいいます。
6　器に入れて持ち歩く食事。
7　苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
8　名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
9　手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

1　寝る時にかけると暖かい。
3　人が腰をかけるための家具。
4　頂上目指して出発！
5　海の○○、山の○○。
6　食後のデザートは○○○○!?
8　秋が旬で脂がのった細長い魚。
9　日本の古い呼び方。
10「おーい」。誰かの呼ぶ○○が聞こえた。
11　リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ B□ の C□ D□ E□ F□ にちゅうい

ⓒ少年写真新聞社2023

※お正月の食生活で気を付けて欲しいことです。難しいときは、他の家族と一緒に挑戦してみましょう。