

# 食育だより



令和5年  
12月号

給食目標：寒さに負けない食事をしよう

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 長嶋紀久子

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか?年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## かぜに負けない食事



冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう!

寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。



### ビタミンA、C、Eをとらしましょう!



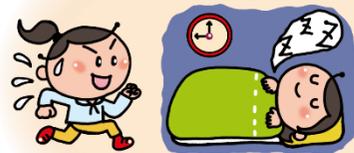
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう!

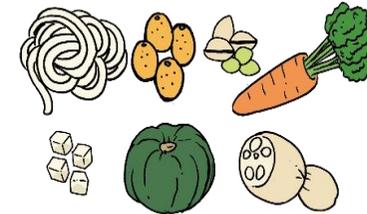


寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

# 冬至です! ~一陽来復~

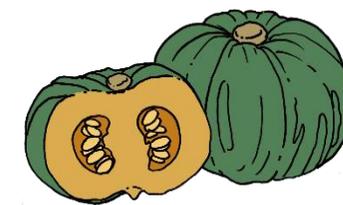
一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」として陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

## うんも 運盛り



陰の力が強くなる冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうということから始まった風習とされます。

## とうじ 冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の呼び方で「なんきん」です。「運盛り」にも入るほかに、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にあって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

## ゆ ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色とさわやかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

### みかんを食べすぎると



みかんのだいたい色はカロテノイド色素の一種です。この色素は体内の脂肪組織とくっつき蓄積されます。手のひらなど皮下脂肪が多い場所では、黄色になるのがひと目でわかります。黄色になっても心配はありません。しばらくすると、もとの色に戻ります。この色素にはがんをはじめさまざまな生活習慣病の予防効果があります。

### なぜ?手のひらが黄色くなるの?

