



食育だより

令和4年 12月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ	 フロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、赤ピーマン	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。





冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



給食レシピ紹介



簡単！美味しい！
給食メニュー♪

さばの香味ソースがけ

材料と分量（小学生4人分）

生さば切り身	4切れ (1切れ→約40g)
片栗粉	約30g
揚げ油	適宜
長ねぎ	20g
生姜(おろし)	1.2g
「しょうゆ	12g
A 砂糖	7g
酢	6g
「一味唐辛子	少々
水	6g

作り方

- ① 生さば(塩無添加)を、キッチンペーパーで軽くふき、片栗粉をまぶす。
- ② 天ぷら鍋に油を入れ、油を温めておく。(160℃～170℃)
- ③ 油が温まったら①のさばを揚げる。
- ④ 長ねぎと生姜を洗い、長ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。
- ⑤ 小鍋に、長ねぎ、おろし生姜、調味料Aと水を入れ加熱する。長ねぎに火が通り、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ 揚げたさばに、香味ソースをかける。