

# 給食より

平成26年12月22日(月)  
北九州市立大原小学校  
学校栄養職員 竹崎 万里子

## 冬の寒さに負けない食事をしよう!

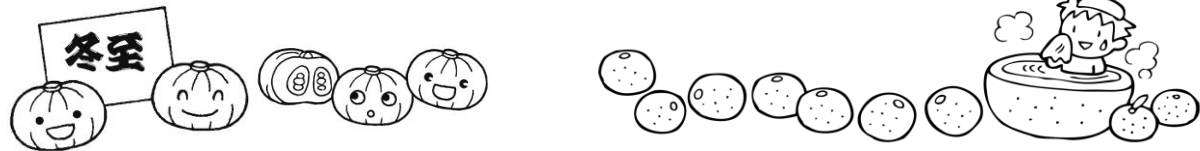
12月中旬に入り、寒さが一段と増してきました。冬になると寒くなり、かぜをひきやすくなります。かぜを予防するには、夜ふかしをしないこと、好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事をすることが大切です。

冬休みの間も十分な睡眠をとり、お菓子ばかり食べずに、1日3食しっかりと食事をとりましょう。

12月22日の献立は冬至献立

 牛乳	 はくさいのおひたし
 ごはん	 鶏肉のコロコロ揚げ
	 かぼちゃのみそ汁(汁物)

22日は冬至で、かぼちゃのみそ汁が登場しました。栄養豊富なかぼちゃを食べて、元気な体をつくりましょう。

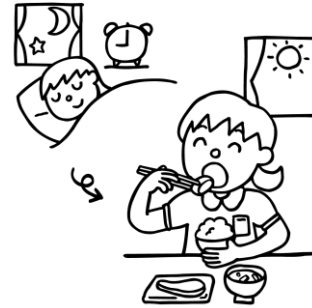


冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあります。冷蔵庫などがなかった時代、冬まで腐らずに保存できるかぼちゃは、栄養が豊富で、かぜを予防するための貴重な食べ物でした。学校の給食でもかぼちゃのみそ汁が登場しました。今年の冬至は12月22日(月)です。お家でもぜひかぼちゃを食べてください。



## かぜを予防する3つのポイント

①夜ふかしをせず、しっかりとねて、朝ごはんをきちんと食べる。



夜おそくまで起きていると、体がひえてかぜをひきやすくなります。  
また、朝ごはんを食べないと体が1日のエネルギーをつくれず、元気がでません。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんと食べましょう。

②食事をする前に、うがい・手あらいをする。



手やのどには、菌がたくさんついています。食事をする前に、手あらい・うがいをし、菌をおいはらってから食事をしましょう。

③好ききらいをせず、栄養バランスを考え、食事をとる。

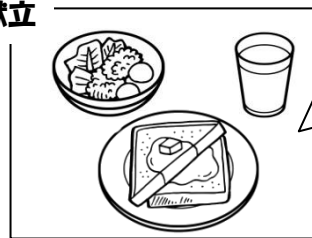


健康で、しょうぶな体をつくるには、なんでも好ききらいをせずに食べないといけません。  
特に野菜やくだもののように「からだのちょうしをととのえる」食べものを食べるのが大切です。

## クイズに挑戦 ~バランスのよい食事を考えよう~

献立の中に何を1品増やすと、栄養のバランスがよくなるか考えてみよう!

献立



トースト・サラダ・牛乳

材料

食パン・バター・  
レタス・トマト・  
ブロッコリー・牛乳

次のうちどれを追加したらよ  
いでしょう?

- ①目玉焼き
- ②いちごジャム
- ③ポテトサラダ

ヒント

あか・き・みどりの食べ物を考えてみよう。