

# きゅうしょく 12月

平成25年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
栄養士 山根 敦子

今年もあと1か月で終わりですね。みなさんにとってどんな一年でしたか。

かぜなどひかないよう十分気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

## さむさにまけない生活！

つぎのようなことにきをつけて、かぜをひかないじょうぶな体をつくりましょう。



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！

### 〈かぜをひいてしまった時の食事〉

熱がある時…体の水分補給に注意しましょう。消化のよい食べ物にしましょう。  
嘔吐や下痢の時…冷たい飲み物はひかえ、温かいスープや冷たくないスポーツ飲料で水分補給をしましょう。ひどい時は、胃腸に負担をかけないように。  
のどが痛い時…なるべくのどの通りがよく、刺激の少ない食べ物をとりましょう。  
特に、ビタミンの補給をすると、のどの粘膜を強くしてくれます。  
とうふ・ポタージュ・おかゆ・なべ料理などを食べましょう。



ねんまつ ねんし た

## 年末年始に食べるものには わけがある

12月31日 年越しそば・・・そばは長いので、長生きできますようにと願いをこめて

食べられます。

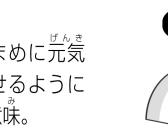
1月 1日 おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって内容が違っています。

いろいろな願い事やお祝いを意味する料理が入っています。

日本の食文化の一つなので、家庭で伝えていきたいですね。

### 代表的なおせち料理

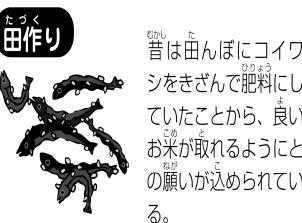


今年もまめに元気に過ごせるようにという意味。

筑前煮



昔の本は巻き寿司だから、教養や文化の発展への願いが込められている。



田作り昔は田んぼにコイワシをさざんで肥料にしていたことから、良いお米が取れるようにとの願いが込められている。



いろいろな野菜と一緒に煮ることから、家族が仲良くいられるようにとの願いが込められている。

### Dietary fiber

#### 食物繊維の働きを知ろう

食物繊維は人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によいさまざまな働きがあります。  
まず、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。ほかにもコレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病を防いでくれます。多く含まれている食品は、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。



- クイズ
- Q 食物繊維が一番多く含まれているのはどれ？
  - ①さつまいも 1個
  - ②キウイフルーツ 1個
  - ③ごぼう 1本