



# 食育だより



令和2年度 12月号  
一関市西部学校給食センター



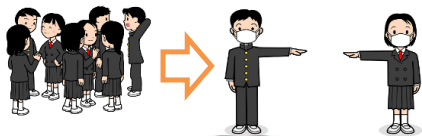
今年もあと残りわずかとなりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防も必要になってきます。外出から帰ったときや食事の前などせっけんを使って手洗いをしっかり行いましょう。ウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。

## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症

感染経路の中心は飛沫感染と接触感染です。不要不急の外出を控えて、「3つの密」を避けることが大切です。



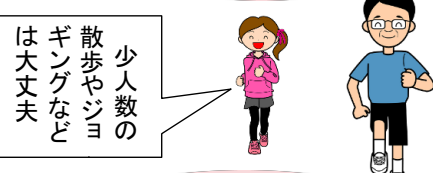
他の人と十分な距離をとる



窓やドアを開けこまめに換気を!



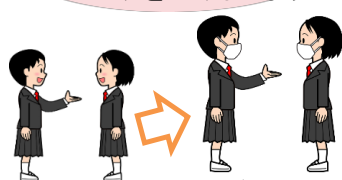
屋外でも密集するような運動は避けましょう!



飲食店でも距離をとりましょう!



会話をするときにはマスクをつけましょう



電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!



食は避ける  
多人数での会

しょうかい  
**紹介します**  
12/9~10 磐井中1年生  
「家庭科の時間」

写真は1年3組

↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。  
小学校の家庭科で「五大栄養素」や「献立」について学習し、それをもとに中学校では1日分の献立について学習を深めます。「中学生の1日の献立」を考える学習をした磐井中学校1年生の様子を紹介します。  
教科書の朝食と昼食の写真から、この日の夕食にはどのようなものを食べるとよいか学習課題です。はじめに献立を考える手順について栄養教諭が説明。「ごはんと唐揚げ」だけだと小さかったレーダーチャートが、「豆腐とわかめのみそ汁」「お浸しと牛乳」を足すことでグラフの面積が大きくなり、バランスがとれてくることがわかります。生徒は料理カードや教科書を参考に一人ひとりが献立を考えました。その後、班で見せ合い意見交流し、代表のこんだては黒板に張り出し、栄養教諭からアドバイスを受けていました。生徒は「初めて献立を立てたがむずかしかった」「栄養のバランスをとるやり方がわかったので、将来一人暮らしをするかもしれないので覚えておきたい」など感想を述べていました。



## 食事前の手洗いの大切さ

洗い残しの多い部分



## しっかり手洗いでウイルスをシャットアウト!

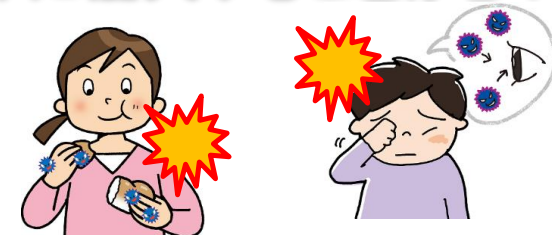
せっけんをよく泡立て、洗い残しの多い部分はとくにしっかり洗いましょう。



手についたウイルスや細菌は、せっけんを使っていねいに洗うことでほとんど落とせます。食事をするまえや、外から帰ったときは、せっけんをよく手を洗い、ウイルスなどをしっかり落としましょう。

## ウイルスや細菌は手から体に侵入することが多い

ウイルスや細菌は知らない間に手についているよ。手を洗わずにものを食べたり、目や鼻をこすったりすると体内に侵入して、食中毒やかぜを引き起こす原因になるよ。



## 免疫機能を低下させないために

- 1 十分な休養・睡眠
- 2 バランスのとれた栄養
- 3 適度な運動
- 4 規則的な生活

バランスよい食事を1日3回食べる



すききらいを見直そう

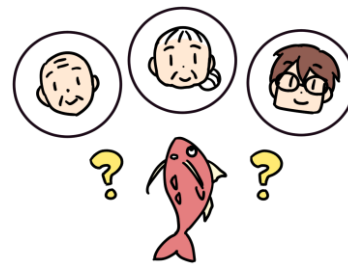


1日を通してバランスを整えよう



## クイズ あなたも たべものはかせになるろう

- Q1 鳥取県で冬になると、家族の呼び方に似た名前の魚がとれます。その名前は何ですか?  
①じじちゃん  
②ばばちゃん  
③ととちゃん
- Q2 よく冬になって気温が低くなると、野菜が甘くなってくるといわれます。はたして本当でしょうか?  
①野菜の味は季節で変わらない。思い違いである。  
②温かい煮物にすることが多くなるため、そう感じる。  
③寒くなると野菜の成分が本当に少し変わる。
- Q3 学校の近くにも、公園の近くにも、駅の近くにも、さらには海や山、湖の近くにもある食べもの屋さんにはなに?  
①野菜の味は季節で変わらない。思い違いである。  
②温かい煮物にすることが多くなるため、そう感じる。  
③寒くなると野菜の成分が本当に少し変わる。



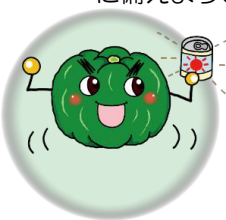
こたえは裏側にあります。

# 食べ物ことわざ「冬至かぼちゃに年取らせるな」

**意味** 保存が利くかぼちゃは野菜の少ない冬は貴重だが、とっておくのも大みそかまでにしておこうという意味。



今年の冬至は12月21日。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん（うどん）とともに「ん」が2回でくるので、さらに運を呼び込むと考えられています。また、冬至にかぼちゃを食べると「かせをひかない」「しもやけを防ぐ」とか「中風（脳卒中）にならない」といわれてきました。夏に収穫されるかぼちゃですが、厚い皮をもち、腐りにくく乾燥にも強いので保存が利きます。それでもやはり長い冬を越すと、さすがに成分に変化が生じ、ときには味も変化し腐ったりもしたことでしょ。貴重な栄養源をむだにしないように大切に食べて、本格的な寒さに備えようと考えたのですね。



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期お店に並ぶことが多いようです。



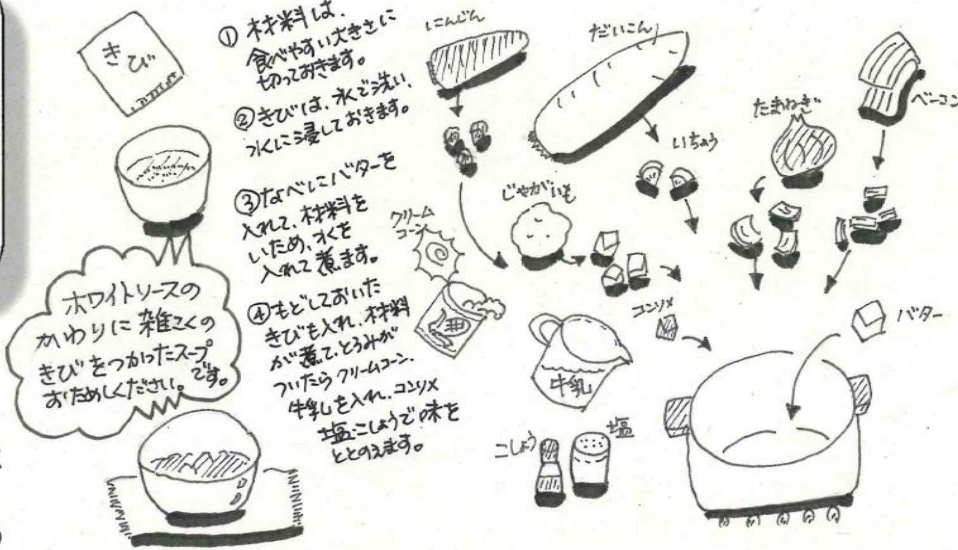
かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多いので、冬の健康を守るのに大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

## 給食メニューを作ってみよう

12/1（火）の給食から

## 雑穀ポタージュ

- |         |      |
|---------|------|
| ベーコン    | きび   |
| だいこん    | バター  |
| 玉ねぎ     | 牛乳   |
| にんじん    | コンソメ |
| じゃがいも   | 塩    |
| クリームコーン | こしょう |
| グリーンピース |      |



## たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:②



「ばばちゃん」は正式な学名を「タナカゲンゲ」といい、冬に行われる松葉がニ漁の底引き網などで一緒に捕れる深海魚です。ナマズのような形をしていて、昔は漁師さんの間だけで食べられていたそうです。

Q2 答え:③



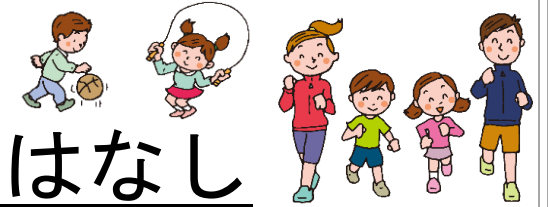
冬に入り、霜や氷が張る気温になると、野菜は自分の体が凍ってしまわないように、蓄えたでんぷんを糖分に変え、細胞の中に出します。こうして、細胞が0℃でも凍るのを防いでいます。

Q3 答え:そば屋



どんな所でも、近くにあるのが「そば屋」。そばを現在のようにめんのかたちにして食べるようになったのは江戸時代からといわれます。月末にそばを食べる風習が大みそかにそばを食べる習慣として残ったといわれます。

～ 家族と地域 笑顔でつながる 食育の環 ～



ちょっと知りたい

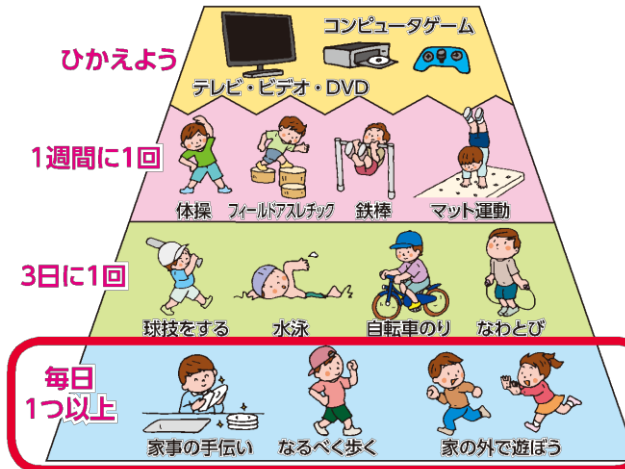
## 運動のはなし

岩手県内の小中学校では、「希望郷いわて 元気・体カアップ60運動」に取り組んでいます。生活の中で運動する機会が少なくなりがちな子どもたちが、運動（遊び）やスポーツに親しみ、運動習慣を身に付けることができるよう、学校・家庭・地域が連携して環境づくりに取り組もうという運動です。1日に、合わせて60分以上の運動を目標としています。

▶めざせ1日60分！できることから続けてみよう！

はじめから60分にならなくても大丈夫！こまめに体を動かすことが大切です。今できることを探して、まずは続けてみるのがおすすめです！

### 子どものための運動の目安



### 家族みんなで運動を！

お子さんに一番身近な家族の方が積極的に体を動かしたり、運動する姿を見せたりすることが、お子さんが継続的に体を動かすことにつながります。普段の生活に、体を動かす機会を取り入れてみませんか？

### 「すごい！」「やったね！」でやる気アップ！

お子さんが進んで体を動かしていたら、ほめてあげましょう。何より家族の方の励ましが、お子さんのやる気と自信につながります。

毎日の生活の中に、体を動かす機会を意識して取り入れ、続けてみましょう！



▶お手伝いも運動です！

日々のお手伝いも体を動かすチャンスです。お風呂掃除やテーブル拭き、食器運びなどのお手伝いをまかせましょう。お手伝いは子どもの社会性も育てます。ほんの小さな動作でも、毎日こまめに、ちょこちょこ動くことが大切で、運動習慣にもつながります。



冬休み中の運動不足解消に、お手伝いを頼みましょう。年末は大掃除もあります。こまめに1日何か所でも掃除すれば、お家もきれいになって一石二鳥です！

「ありがとう」を忘れずに◇



次号のテーマは、夕食・夜食です！