



# 食育だより

# 12月

令和2年度  
桜小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、体調をくずしてしまった時の食事や、さまざまな感染症を予防するためのうがいのしかたなどについて紹介します。



## 体調をくずした時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

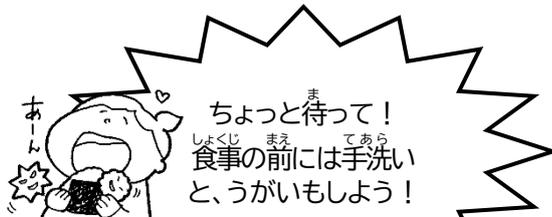


おかゆ

スープ

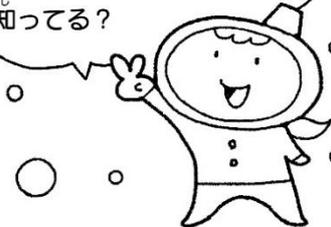


胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって知ってる？



口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい



あ、のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい



今日から君も  
うがいの達人！  
感染症予防には2つのうがいをしよう！





# じもとおうえんきゅうしょく 地元応援給食

12月からは愛知県産の水産物も登場します!



愛知県は、新型コロナウイルス感染症のために消費が落ち込んだ畜産物をみなさんにもっと食べてもらいたい、理解を深めてもらいたいという考えから、9月から愛知県産牛肉や名古屋コーチンを学校給食に無償提供してもらっています。12月からは、水産物の無償提供も始まります。愛知県産のしらす干し、にじます、うなぎが食べられるので、「地元応援給食」を楽しみにしててください。



## にがてなやせいのイトコみつけ! ほうれんそう



### 血をつくるもとになる

ほうれんそうには、血をつくるもとになる「鉄分」がたくさん含まれています。血は全身に栄養と酸素を届ける大切な役割をしているので、元気に活動するために「鉄分」はとても大切な栄養です。

### 細菌やウイルスの侵入を防ぐ

緑黄色野菜には、「カロテン」がたくさん含まれています。カロテンは体の中でビタミンAにかわり、皮ふや粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。免疫力を上げる効果もあります。

~家族で楽しむ和食の時間~

## 第7回 ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

年の終わりを「年末」、年の始まりを「年始」といいます。一年の中でも特に大切にされていて、いろいろな行事食があります。

### 冬至

2020年の冬至は、12月21日(月)です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる習慣があります。



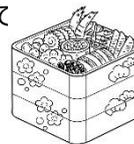
### 大晦日 (12/31)

大晦日は一年をしめくくる最後の日です。年越しそばを食べる習慣があります。来年もそばのように細く長く健康でいたいという願いを込めて食べるという説があります。



### 正月 (1/1)

正月には新しい年を祝って、おせち料理を食べます。おせち料理には、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われています。



### 人日の節句 (1/7)

正月のごちそうで疲れた胃を休めるために「七草がゆ」を食べて、今年一年の健康を願います。



行事食には、『健康』『長生き』『家族の幸せ』『豊作』などの願いが込められています。昔から日本では、食べ物と人々の願いを結び付けて、食べることを大切にしてきました。

学校給食では、さまざまな行事食を献立に取り入れています。ご家庭でも日本の行事食について考えてみてはいかがでしょうか。