

# 12月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

今年も残りわずかとなりました。冬休みは、年末年始の行事がたくさんあり、生活リズムが崩れやすい時期です。冬休みを元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。



## 冬休みを元気に過ごすために



### 早寝早起き朝ごはん



早寝早起きをして、決まった時間に朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べると、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。

### おやつの食べ方



おやつを食べる場合は、食事に影響しないよう、時間と量、内容を考えて食べましょう。また、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”は、肥満やむし菌につながるのでやめましょう。

### しっかり手洗い



外出後やトイレの後、食事の前は、かぜなどの菌が体の中に入らないよう、手洗いをしましょう。冷たい水でも指先だけでなく、せっけんで手全体をしっかり洗い、水で流しましょう。

### 食べ過ぎに注意



食事はゆっくりよくかんで食べましょう。よくかむことによって、消化がよくなるだけでなく、食べすぎを防ぐことができます。また、食べすぎないために腹八分目を心がけましょう。

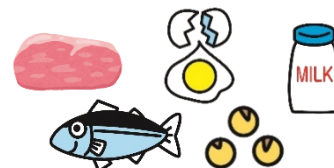
## 体の抵抗力を高める栄養素

寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。冬が旬の魚や野菜、果物などから体の抵抗力を高めるために必要な栄養素をしっかりととりましょう。



### たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・牛乳 など



おもに体をつくるものになりますが、免疫力を維持する上でも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバー など



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。



冬においしい野菜をスープや鍋に入れると、野菜がたくさん食べられます。

### ビタミンC

ブロッコリー・じゃがいも・みかん・いちご など



ウイルスの侵入を防いでくれる白血球をサポートし、免疫力を高めます。



みかんは、薄皮の白いすじの部分にビタミンCが多いので、房ごと食べるのがおすすめです。



### 今月のこんだて紹介

### 【山形県の郷土料理】

### いも煮



【材料】（小学校中学年4人分の量）

牛もも肉	50g
にんじん	20g
里芋（皮をむいて下茹でしたもの）	200g
板こんにゃく	90g
まいたけ	30g
長ねぎ	20g
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2
こい口醤油	小さじ2
うす口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
煮干しだし	160mL

【作り方】

- ① 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、板こんにゃくは色紙切り、まいたけは小房、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、牛もも肉、にんじん、里芋、板こんにゃく、まいたけ、長ねぎの順に入れる。
- ④ ③にだし汁とAを入れて煮込んで仕上げる。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典 『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会