

12月 食育だよ!

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

今年も残りわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、年越し、お正月などの行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中、食事など注意してもらいたいポイントを紹介します。



冬休みの生活 - 寒い冬を元気に乗り切ろう -



ふ だんより、おやつを食べすぎに注意

休み中は自由な時間が増えて、ついついおかしに手が伸びてしまいます。おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。



ゆ っくり、よくかんで食べましょう

かむことで脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防いでくれます。また、よくかんであごをたくさん動かすと、脳への血流もよくなり、記憶力や集中力が高まります。



や さいをたっぷりとりましょう 牛乳・乳製品も忘れずに

野菜に多いビタミンは、体の抵抗力を高めてくれます。旬の野菜をしっかりとりましょう。
カルシウムは成長期に特に必要な栄養素です。牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。



す っきり目覚めて、朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。すっきり目覚めて、栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



み んなで体を動かし、元気に過ごしましょう

天気の良い日は、外に出て体を動かしましょう。また、感染症予防のためにも、外出後の手洗い、うがいが大切です。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



おせち料理の名前と意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。

(※五節句…1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)



黒豆



まめ(健康)に暮らせるようにと願ったもの

田づくり



田んぼの肥料として使われていたため、五穀豊穡を願ったもの

さといも



子芋がたくさんつくため、子孫繁栄を願ったもの

数の子



にしんは卵がたくさんあるため、子宝や子孫繁栄を願ったもの

栗きんとん



黄金色が財宝を意味し金運が上がるようにと願ったもの

こぶ巻き



「よろこぶ」の言葉にかけてよろこびが重なるようにと願ったもの

えび



腰が曲がるまでの長生きを願ったもの

れんこん



見通しの明るい1年を迎えられるようにと願ったもの

だて巻き



巻物に見立て、知識が身につくことを願ったもの

今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

うどん	1玉
鶏もも皮なし	30g
つくね団子	60g
干しいたけ	2枚
豆腐	50g
キャベツ	70g
京ねぎ	20g
うす口しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
煮干しだし	500mL

水たきうどん



【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切り、キャベツは短冊切り、京ねぎは1cmの斜め切りにする。
- ② 干しいたけは、戻してせん切りにする。
- ③ 鶏もも肉は小さく切る。
- ④ 煮干しだしで、うどん以外の具を煮る。
- ⑤ 調味してうどんを入れ、仕上げる。