



くらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～



倉吉市教育委員会
学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は冬休みに入ると、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きますが、寒さも増して、空気が乾燥します。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などにも注意が必要です。食事の前の手洗い、栄養バランスの良い食事など、日ごろから体調管理をして、みんなで元気に新しい年を迎えましょう。



今年は風邪を
ひきま宣言!!

体調管理のための食生活のポイント



たんぱく質をしっかりとる

体内に侵入したウィルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります。



脂質を上手にとる!!

少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



のどや鼻の粘膜をつよくする ビタミンAをとる

風邪などのウィルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、細菌やウィルスの侵入を防ぎます。



毎日必ずビタミンCをとる

ビタミンCは免疫力を高めてウィルスから体を守り、風邪をひきにくくし、回復を高めます。



水分補給をする

夏ほど意識する人は少ないですが、暖房などで部屋が乾燥しています。こまめに水分補給しましょう。



その他の注意点

☆食べる前には必ず手洗いをする。
☆一日三食を必ず食べ、十分な睡眠をとって体力をつける。



ねんまつねんし
年末年始

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。行事食は地域や家庭によって様々なので、ぜひ地域や家庭に伝わる料理を味わう機会にしてほしいです。



お雑煮どっち?



鳥取県のお雑煮は、小豆の煮汁に軟らかく煮た丸餅の入った「小豆雑煮」が主流ですが、みなさんのご家庭ではいかがですか？家族の故郷に合わせ、「小豆雑煮」と「かつおだしのお雑煮」の2種類を作る家庭もあるそうです。お餅の形は、丸餅？角餅？だしは、かつおだし？昆布だし？あごだし？味付けは、醤油？味噌？小豆？各家庭の味を調べてみるのも面白そうですね。