



# 食育だより

やめし がつこう きゅうしょくかい  
八女市学校給食会  
うち かた といっしょに読んでください。

今年も残すところ1ヶ月となりました。この時季は寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行が心配されます。家族に受験生がいるという方もいるのではないでしょか。受験シーズンやもうすぐ始まる冬休みを元気に過ごすために、「手洗い・うがい」「適度な運動」「栄養バランスのよい食事」「十分な休養」を心がけましょう。

1みんなで楽しむ食べよう



ピクトグラム 共食

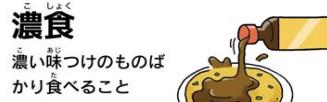
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

「共食」ってなに？

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。それに対して、1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまなお食があります。「お食」は、食の好みが偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食卓を囲みましょう。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「個食」があります。



給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

冬の食事について考えよう

風邪の原因は、鼻やのどから侵入するウイルスによるものです。疲れやストレスがあったり、寝不足や食事の内容が不十分で免疫力が下がっていると、体外にウイルスを追い出しができず、風邪の症状が起こりやすくなります。風邪を予防するために、毎日の食事から栄養をしっかりととりましょう。体を温めると免疫力が上がります。体を温める食品や料理を取り入れてみましょう。



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどう  
(うどん)

うどん

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどう  
(うどん)



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE



新年への願いを始めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。