



12月食育だより



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

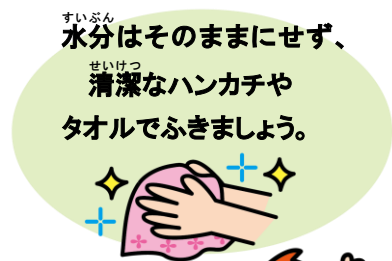
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン かき 柿

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



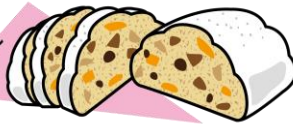
12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



小学部の食育について

小学部の各スタディでの、食に関する学習の一部を紹介します。

AB スタディ 生活科、生活単元学習 『なつがやってきた』



夏の暑いころに、みんなで水遊びをしました。
すいか割りもしました。
食べられないけど、スイカのおいをかいたり、
赤い実を触ったり、種を探したりしました。
水遊びの後は、おなかがペコペコ。
給食をおかわりして食べました。



C スタディ ひるのじかん 『きゅうしょくのつくりかた』

1年生は、給食に出てくる献立の作り方を動画で見ました。
厚焼き玉子の作り方を勉強したときには、卵を割ったり、
混ぜたりする様子に興味津々で、給食もおいしく食べることが
できました。



C スタディ ひるのじかん 『やさいをきろう!』

6年生は、包丁を使って野菜を切ることに挑戦しました。給食にキャベツ入り平つくねが
出た日は、キャベツに触ったり、匂いを嗅いだりして勉強をしたあと、包丁で切りました。
手元をしっかりと見て切ることができるようになってきました。

