

# 12月

## 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナ、かぜなどへの予防には、せっけんを使った丁寧な手洗い・うがいが大切です。外から戻ったとき、食事の前には必ず手洗い・うがいをしましょう。



## 『さくらっ子おむすび』募集中

さくら小では毎年、食に興味関心を高めるため12月にさくらっ子おむすび、1月には自分で作るおむすび給食を実施しています。

おむすびは日本発祥の料理で、弥生時代（現在の形での起源は平安時代）から食べられていたと言われています。おにぎり、にぎりめしなど呼び名があり、三角形やたわら型など形も様々です。最近では朝ドラやおむすびニッポンなどのテレビでも放送されています。

今年度は『さくらっ子おむすび大集合』として実施します。家族とともに作ったおむすびやアイデアいっぱいの自分だけのおむすびを作ってみてはいかがでしょうか。ご協力をお願いします。用紙は別途配布してあります。

### おむすびで長生きする時代

永山 久夫

日本人は、古くからおむすびが大好き。

今から二千年ほど前の弥生遺跡から、炭化したおむすびが出土しており、女王の卑弥呼も食べていたのではないだろうか。

神話の時代、万物を生み出す力を「産霊（むすひ）」と呼んだ。その頭に「お」をつけたのが「おむすび」。命を生み出す力、命をこの世に結びつけてくれる物が、おむすびなのだ。

昔から地震などの災害があると炊きだしが行われ被災者に配られた。阪神・淡路大震災、東日本大震災、能登半島地震の時も各地で実行され、世界の称賛をあげた。

最近、このおむすびが健康食として注目されている。にぎったおむすびは、時間が経過すると、お米のデンプンがレジスタンドスターチという一種の食物繊維になり、整腸作用やダイエット効果が高くなることが分かってきた。おむすびを食べて、長生きをする時代がやってきたのである。



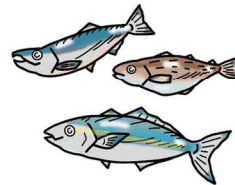
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、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  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



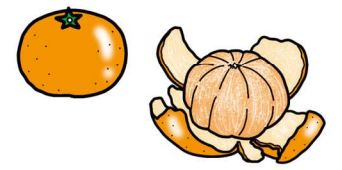
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 ジャガイモ かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

### 食育標語紹介

朝ごはん 毎日食べて パワフル全開  
のこさずに 命にかんしゃし おいしいな  
朝ごはん 体はもちろん 心もアツプ  
おいしそう 手をあわせて さあ食べよう  
ごはん食べ 元気モリモリ がんばろう  
いただきます おなかいっぱい 笑顔いっぱい  
朝ごはん しっかりたべて げんきもりもり  
家族で 3食 たのしいな  
きゅうしょくを のこさずたべる わたしのもくひよう



お知らせ



12月18日にセレクトデザートは、チョコケーキ239人  
いちごのケーキ126人 はちみつレモンゼリー66人でした。