



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校  
令和3年12月8日



あっという間に今年も残り1カ月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、鍋料理や具沢山の汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

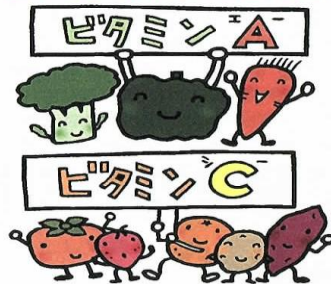
## 風邪予防のための食生活のポイント

### たんぱく質をしっかりとり



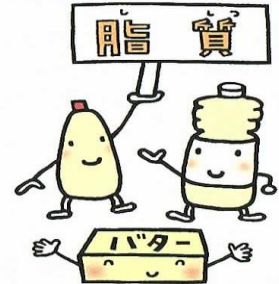
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります

### 脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります

### 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめ♪

### 偏食せずに冬の旬の食材を!

冬野菜や寒い地方でとれる食材は、昔から体を温めると言われています。体のためにも環境のためにも、地方でとれた旬のもの食べるのが一番です。

### 外で元気に体を動かしましょう

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟にじっくり浸かりましょう。

## こんな症状のとき

### ●かぜのひき始め●



なべ物など発汗作用があり、からだを温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

### ●熱があるとき●



熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

### ●のどの痛み、せき●



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。

## おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくする。疲労回復に。

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外は全ての栄養を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。

## ◆◆◆◆◆ 12月の予定 ◆◆◆◆◆

- ★1月の申込み締め切り\*マークシート:15日(水)\*インターネット:20日(月)
- ★2学期給食最終日:12月16日(木)
- ★食券配付:12月中に配布します。
- ★3学期給食開始日:1月12日(水)

## ★12月の食券配付結果発表★

期間内に取りに来てくれたクラス

2-1、1-3



## 12月のおすすめ献立



### 8日(水) クリスマス献立

クリスマスの定番料理のローストチキンと、大人気のウインナーピラフ、デザートには、米粉の豆乳プリンタルトがついています。少し早いですが、クリスマス気分楽しんで食べてくださいね。

### 10日(金) アップルパン

### 16日(木) ホッケのガーリックパン粉焼き



## ★12月の行事★ クリスマス



**名前の由来** 12月25日の「クリスマス」は英語では「Christmas」、これは「キリスト(Christ)のミサ(mass)」という意味。12月24日のクリスマス・イブは、「Eve=前夜」という意味があります。

**サンタクロースの由来** サンタクロースの語源は、4世紀の小アジアシュラ(現在のトルコ)に実在した司教「セントニコラウス」が訛ったものと言われています。彼は貧困に苦しむ娘たちの家に煙突から金貨を投げ入れてあげました。それが暖炉脇に干してあった靴下の中に入ったということが、サンタクロースのプレゼントの由来とされています。



### 日本 ローストチキン、クリスマスケーキ

日本でチキンが食べられる理由は七面鳥が手に入らないことと、ケンタッキーフライドチキンが日本に出店した際、外国人が広めました。また毎とサンタクロースがのった華やかなクリスマスケーキは日本独特のものです。

### アメリカ ロースターキー

七面鳥の蒸し焼き。アメリカでは祝い料理としてクリスマス以外でも食べられています。



### イタリア パネトーネ

ドームの形をしたパンとお菓子の中間的なもの。昔、クリスマスの4週間前に各家庭で焼いて親族や友人に配る習慣がありました。



### ドイツ シュトーレン

棒という意味を持つ、細長い形の焼き菓子。粉砂糖がたっぷりまぶしてあり、幼子キリストを産着で包んでいる様子を表しているといわれています。



### イギリス ミンスパイ

ミンスミート(ドライフルーツやナッツをブランデーに漬け込んだもの)をパイで包んだイギリスの伝統的なクリスマス菓子。キリストの眠るゆりかごを表し、楕円形に作られます。



### フランス ブュッシュドノエル

フランス語でブッシュは「木、丸太」、ノエルは「クリスマス」という意味。薪の形をしたクリスマスケーキ。イブの夜にブッシュドノエルと呼ばれる太い薪を燃やしてできた灰は、1年間の厄除けになるといわれていました

