★☆★食育だより・１２月号★☆★

令和５年 12 月 21 日
檜原中学校校長　中村祐子
発行者：内田佳世子

１年生　１２月５日（火）　テーマ「魚について」～冬においしい魚と栄養～

☆魚クイズ！～漢字と説明を見て、魚の名前を当ててみましょう～

① 河豚　・・・　中国では河にいる魚です。豚のようにふっくらしている姿から「河豚」という漢字が使われています。

② 鰈　・・・　「左ひらめに右〇〇〇」といわれるように、右を向いているのがこの魚の特徴です。生まれたときは他の魚と同じように左右に目が付いているのに、海底で生活する中で右に寄っていくのだとか。

② 鰰　・・・　雷（神鳴り）の時期によく捕れることから、魚へんに神を使うようになりました。

さて、すべての魚の名前が分かりましたか？正解は、①「ふぐ」、②「かれい」、③「はたはた」です。

☆魚に含まれる２種類の「脂肪酸」

①DHA　・・・摂取すると脳の働きが活発になります。　②EPA　・・・血液をさらさらにする栄養素です。

２年生　１２月６日（水）　テーマ「お正月の料理を知ろう」

☆おせち料理のお重は何段？

最近は、お重といえば、２段から３段が一般的です。しかし、昔はお重の数は５段だったそうです。１段目は祝い肴、２段目は焼き物、３段目は煮しめ、４段目は酢の物・・・と、段によって入る物が決められていたのですが、なんと１番下の段には何も入っていなかったそうです。なぜ何も入っていない５段目があるのかというと、空のお重に、神様から「福」をいっぱい詰めてもらうためだと言われています。

☆おせちに入っている料理は運気を高める

おせちに入っている一つ一つの料理には、それぞれ願いが込められています。

黒豆	数の子	田作り	栗きんとん	伊達巻き
まめまめしく働く	たくさんの卵で子孫繁栄	肥料で豊作に	黄色で金運上昇	巻物で学力 UP

３年生　１２月７日（木）　テーマ「冬の食生活」～インフルエンザ・風邪に負けない食生活～

☆ウイルスを身体に入れない環境作り☆

ウイルスは、寒く、乾燥した場所を好みます。そのため、部屋の温度・湿度を上げ、換気をすることで、生存率が下がります。また、手洗い・うがいをし、ウイルスが手や口から体内に入るのを防ぐことができます。

☆夏野菜のかぼちゃは冬にも大活躍！☆

風邪の予防に大切な栄養素に「ビタミンA・C・E」というものがあります。ビタミンAには粘膜を強くする働きがあり、ビタミンCには白血球の働きを高める働きがあります。さらに、ビタミンEには血行をよくして体温を高め、白血球の働きやすい環境を作る働きがあります。これらの全ての栄養素をとれる野菜がかぼちゃです。かぼちゃは夏の野菜ですが、このような理由もあり、「冬至」に食べる野菜となったそうです。

☆寒くても水分補給を☆

冬は喉の渇きを感じにくいですが、空気は夏よりも乾燥しています。身体の中の水分が減るわけではないので水分補給をたくさんする必要はありませんが、喉が乾燥するとウイルスが入りやすくなってしまうので、喉がイガイガしたり、痛みがあったりするときには、積極的に水分補給をしましょう。