

きゅうしょくだより

令和3年11月24日 No. 8

唐津市東部学校給食センター

今年も残すところ、あと 1 ヶ月になりました。寒さはこれから一段と厳しくなります。からだを温めてくれる食品や料理を取り入れてからだの中から温めて、寒さを乗り越えましょう。また、寒さで朝起きづらくなってきましたが、朝食はからだの中を温めてくれる働きがあるので、必ず食べるようにしましょう。

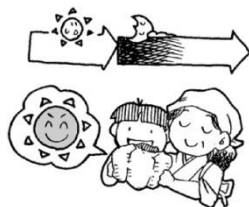
大切にしたい伝統的な行事食

日本に古くからある行事と食べ物について紹介します。日本にはたくさんの行事食があります。特に行事が多い冬休みは行事食をいただく機会も多いと思います。みなさんも調べてみましょう。

冬至かぼちゃ

冬至とは 1 年の中で一番夜が長い日(今年は12月22日)のことです。昔の人は、真夏に育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日に栄養価の高いかぼちゃを食べることで病気にならないと考え、食べるようになりました。

冬至にはかぼちゃを食べること以外にも、かぜをひかないようにゆず湯に入ったり、災いをもたらす鬼が、赤い小豆を怖がるということから、病気にならないように小豆がゆを食べたりする地方もあります。



年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことです。そばが細く長くのびることにあやかって、長生きを願うため、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるように「えび」、まめ(まじめ)に働けるように「黒豆」、子どもがたくさん生まれて家が栄えるように「数の子」など一つひとつの料理に願いが込められています。



かぜの予防と食生活

かぜは、私たちが一番かかりやすい病気で、軽く見られがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれます。十分に気をつけなければいけません。また、新型コロナウイルスの流行も気になることです。かぜやインフルエンザを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。



風邪予防 五つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 5 人混みをさけるようにする

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



①かぜをひいてしまったら… 食事・水分補給・睡眠！

かぜの症状にあった食事例

- | | |
|-----------------------|--|
| 熱がある時
 | 熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します
雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など |
| のどがいたい
せきがひどい時
 | 口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。
茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など |
| 下痢の時
 | 体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化
おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ |

②水分補給！

かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



③暖かくして十分な睡眠を！

