

# きゅうしょくだより



令和7年12月 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ヶ月となりました。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、寒い時期も元気にすごしましょう。また、寒さで朝起きづらくなってきましたが、朝ごはんには寝ている間に低下した体温を上げ、体や脳を目覚めさせる効果があります。朝ごはんを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

日本に古くから伝わ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。この日を境に日が長くなっていくことから、太陽の力が復活し、運気が上昇する転換点であるとされ、「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込むことができると考えられてきました。

かぼちゃ(漢字で「南瓜」と書き、なんきんとも呼ばれます)は、栄養価が高いだけでなく、保存性にも優れた野菜のため、昔から冬至の日に食べられてきました。ほかに、冬至の日に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ため小豆がゆを食べたりする習わしもあります。



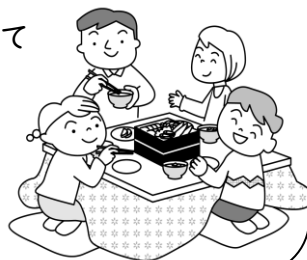
### 年越しそば

一年の締めくくりの日である大みそかに食べるそばのことです。そばが細く長いことにあやかって、「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「災いを断ち切る」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、一つの料理に願いが込められています。

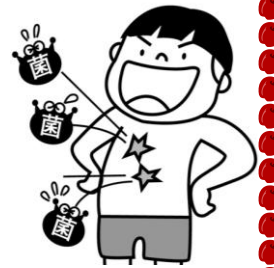


## かぜにご用心

手洗いやうがいをして、かぜのウイルスをからだに入れないようにしましょう。また、かぜのウイルスに負けないからだをつくっていきましょう。

### 「かぜのウイルスに負けないからだをつくる」には?

人間のからだには、からだにウイルスを入れさせないようにしたり、入ってしまったウイルスをやっつけたりする働き(免疫機能)があります。免疫機能が正常に働き、からだの抵抗力を高めるためには、**栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動**を習慣づけることが大切です。



<栄養> たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
 卵	 うなぎ	 白菜
 豚肉	 レバー	 ブロッコリー
 牛乳	 かぼちゃ	 だいこん
 魚	 鶏肉	 さといも
 豆腐	 ほうれん草	 キウイ
	 にんじん	 りんご
	 パセリ	 みかん
ウイルスに抵抗する力をつけます	ウイルスの侵入を防ぎます	ウイルスに抵抗する力を強めます

<睡眠> 睡眠中に、免疫を活性化させる物質が分泌され、からだの回復を助けます。

<運動> 休み時間には外で体を動かすなど、適度な運動をしましょう。



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



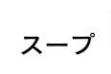
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



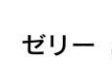
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイスクリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。