

# しょくいくだより

令和6年12月

京田辺市学校給食委員会

## かぜに負けない元気な体づくり

冬は気温が下がり、空気も乾燥するため、かぜなどの病気が流行しやすい時期です。かぜに負けない元気な体づくりの工夫を毎日の食事に取り入れましょう。

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスや菌が入るのをふせぐ



### ビタミンC

ウイルスや菌と戦う力（免疫力）を高める



風邪をひいてしまい発熱や咳などの症状があると、気が付かないうちに体力を使っています。そこで、かぜを引いたときにおすすめの食事を紹介します。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物	アイス ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。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。	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。	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、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため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。

## 冬の行事食

### ☆冬至 (12月21日)



12月21日は一年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。「ん」のつく食べものを食べると、運気が上がるといわれています。

### ☆年越しそば (12月31日)



12月31日（大晦日）の日は、年越しそばを食べます。そばは、細く長いことから「長生きできますように」という願いがこめられています。

### ☆おせち料理 (1月1日～3日)

一年の初めに食べる料理で、昔の人の知恵と心が込められています。食べた人みんなの幸せを願う料理です。

**田作り**  
「今年もよいお米がとれますように」という願いがこめられています。

**紅白なます**  
紅白のお祝いのお水引をイメージし、家族の平和を願います。

## 食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ

小学生が一日にとってよい塩の量は、6g（小さじ1杯分）です。給食では2gとなるように工夫をしています。では、その工夫とは、いったいなんなのでしょう？

- ① うま味（かつお節や昆布のだし）をつかう
- ② 砂糖をつかう
- ③ カレー粉などのスパイスを使う

答えは2こあるよ

【こたえ】 ① うま味（かつお節や昆布のだし）をつかう ③ カレー粉などのスパイスをつかう

「うま味」は、だしの「うま味」から来ている。昆布や鰹節などからとれる。昆布は、乾燥させた昆布を煮ると、うま味成分が溶け出す。昆布は、乾燥させた昆布を煮ると、うま味成分が溶け出す。昆布は、乾燥させた昆布を煮ると、うま味成分が溶け出す。