



食育だより

令和6年 12月号
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



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



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



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



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。

❀もうすぐ冬至です❀

今年の冬至は、12月21日(土)です。

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃや小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月19日(木)の給食には、冬至献立としてかぼちゃを使った給食が登場します!



今年度の給食に登場したヨーロッパ野菜



カリノケール
繊維質やミネラルが豊富なケールです。学校の畑でも育てています。



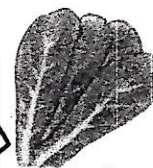
コールラビ
キャベツの仲間で、みずみずしく、甘味があります。皮をむくと白く、かぶのような見た目をしています。



フィレンツェナス
ソフトボールくらいの大きさがあります。加熱することで、トロツとした食感になります。



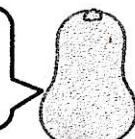
ビーツ
サトウダイコンの仲間で、甘さがあります。きれいな色をしています。



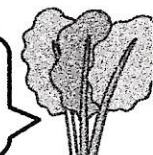
カーボロネロ
イタリアの黒キャベツです。煮ても崩れない特徴があります。



チーマ・ディ・ラーパ
西洋の菜の花です。日本のものより風味が強い点が特徴です。



バターナッツかぼちゃ
新和小では、一番なじみのある野菜かもしれません。優しい甘さがあります。



スイスチャード
和名は、「フダンソウ」と言って、ビーツと同じ仲間です。ほのかな甘みがあります。

学校でもヨーロッパ野菜を 育てています!

学校では、今年度、カリフローレ、カリノケールを育てています。

収穫できた野菜は、実際に給食でも使っていきますので、3学期もお楽しみに♪

カリフローレ
花の部分が小さく、茎の部分が長い、カリフラワーの仲間です。長い茎の部分も食べられるため、スティックカリフラワーとも呼ばれています。
今年は、白と紫の2種類を育てています。

