

明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体調をくずしていませんか。
 冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。
 栄養バランスのよい食事と病気に負けない体づくりをしましょう。



◆寒さに負けない体づくりをしよう

◎元気に過ごすために、日頃から「適度な運動」「十分なすいみん」「栄養バランスのよい食事」で体調を整えましょう。特にかぜ予防に効果的な「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」の3つの栄養素を組み合わせることで食事をしましょう。

○運動

寒さに負けず体を動かし、体力をつけましょう。



○すいみん

夜遅くまで起きていないで、早めにねるようにしましょう。



○食事

朝・昼・夕、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。

たんぱく質

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、病気に負けない力を高めます。



ビタミンC

寒さや病気に負けない力を高める働きがあります。



◆受け継ごう 日本の食文化



おせち料理

それぞれの料理には、意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



雑煮

もともとは、年神様に供えた、その土地の産物ともちを煮たものです。



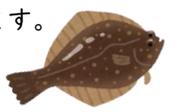
七草がゆ

1月7日の朝に、1年の健康を祈って食べます。春の七草とは・・・せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶの葉)、すずしろ(大根の葉)のことです。



天神講

福井県の嶺北地方に伝わる風習で、お正月に学問の神様と呼ばれる天神様「菅原道真」の掛け軸を飾ります。1月25日の天神講の日には、道真が好んで食べていた焼きがれいをお供えし、学問成就を願います。給食にもかきれいのフライが登場します。



◎今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
小松菜	福井市	じゃがいも	北海道	はくさい	福岡県
カーポロネロ	福井市	にんじん	北海道	りんご	青森県
ほうれんそう	福井市	たまねぎ	北海道		
だいこん	福井県	ごぼう	青森県		
ねぎ	福井県	もやし	岐阜県		
かぶ	福井県	キャベツ	愛知県		
さつまいも	福井県	しょうが	高知県		



福井県内の市町は3年生で、都道府県は4年生で習います。食べ物はどこからやってくるのか、お家で地図を見ながら確認してみましょう。



寒さに負けない食事をしよう

小学校

食べ物は、その働きによって3つのグループに分けられます。3つのグループの食べ物を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。

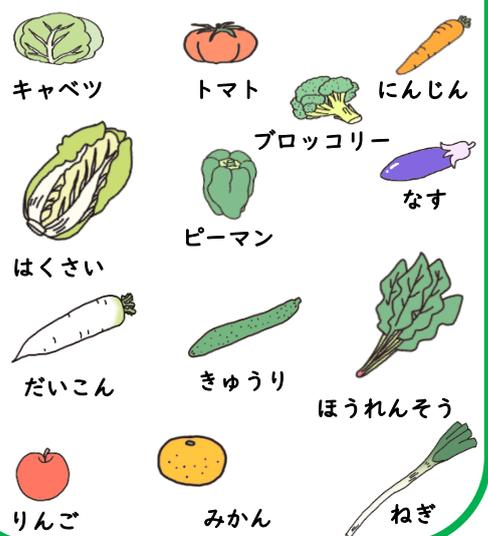
「き」主にエネルギーの

もとなる食べ物



「みどり」主に体の調子を

整えるもとなる食べ物



「あか」主に体をつくる

もとなる食べ物

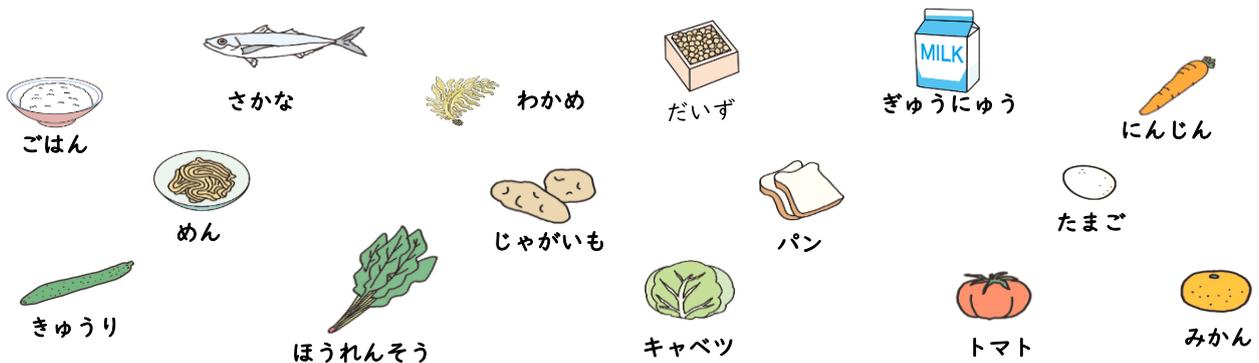


～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 次の食べ物を、働きによって『き』『あか』『みどり』の3つのグループに分けてみましょう。

- ・「き」のグループの食べ物を、黄色のえんぴつで囲みましょう。
- ・「あか」のグループの食べ物を、赤色のえんぴつで囲みましょう。
- ・「みどり」のグループの食べ物を、緑色のえんぴつで囲みましょう。



食育チャレンジ: 「き」ごはん、じゃがいも、パン、めん、だし、「あか」だいず、たまご、ぎょうにゅう、さかな、わかめ、「みどり」みかん、トマト、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじんです。