

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。特にかせ予防に効果的な「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。



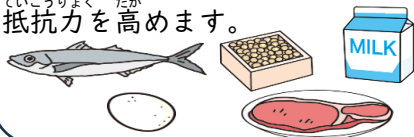
○食事

朝・昼・夕、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。



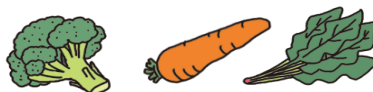
たんぱく質

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。



天神講

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。



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。

給食にもかかれ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
カーボロネロ	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。食べ物が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。



福井の偉人に学ぼう

中学校

私たちの郷土福井県には、日本や世界で活躍してきたすばらしい偉人がたくさんいます。

日本で初めて「食育」を提唱した医師

石塚左玄は、『^{かがくてきしよくようちようじゅろん}化学的食養長寿論』や『^{しょくもつようじょうほう}食物養生法』の中で、食と健康の関わりについて述べています。左玄の食の訓えを整理すると、次の6つになります。



いしづか さげん
石塚左玄

明治10年26歳の時に撮影

1 家庭での食育の重要性

子どもの教育の中では食育が一番大事であり、食育は家庭で親が行うものである。

4 食べ物は丸ごと食べる

栄養は食べ物的一部分にあるのではなく、食べ物全体にあるから、なるべくそのまま丸ごと食べるのが身体によい。

2 命は食にあるという考え

私たちの心身は食によって作られているから、食は命そのものである。



5 地産地消で地域の新鮮で旬のものを食べる

住んでいる地域の旬のものを食べることが最も自然で心身に優しく、新鮮で栄養価も高いので健康になる。

3 人間は穀食動物である

人間は臼歯の数やあごの形から穀物を食べる動物であるから、日本人はお米を食べるべきである。

6 バランスのある食事

食事は偏らず、バランスよく何でも食べることが大切である。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

◆食に関わる福井の偉人を知っていますか。その訓えや著書を線で結びましょう。



いしづか さげん
石塚左玄

(1851～1909年)
福井市出身



ゆりかさ きよまさ
由利公正

(1829～1909年)
福井市出身



あきやま とくさく
秋山徳蔵

(1888～1974年)
越前市出身

『^{ご かんじょう}五箇条のご誓文』の原案者。また、『^{みつおか}三岡へっつい』の考案者でもある福井藩士。

「五箇条のご誓文」は、明治天皇が誓約する形式で、明治政府の基本方針を打ち出したものです。「三岡へっつい」は、幕末から昭和初期まで、福井県を中心に使われていた燃料効率のよい「かまど」です。

西洋料理の修業をし、『^{かいらん すりようりぜんしよ}仏欄西料理全書』を書いた料理人。

明治～昭和にかけて、天皇につかえる料理番をしていました。この書は、西洋料理を学ぶ指導書とされています。

『化学的食養長寿論』で、食の大切さを書いた食の医師。

この書の中で「体育・智育・才育は即ち食育なりと観念せしや」と、教育の中で食育の重要性を初めて提起しました。また、「郷に入りては郷に従う食養法を実行すべき」と、地産地消に通じる訓えも説いています。