

# 食育だより



2023年度(令和5年度)

No. 6

★毎月19日は「<sup>しよくいく</sup>食育の日」

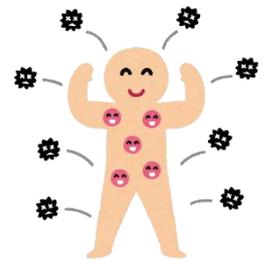
福山市立御幸小学校

<sup>きおん ひく くうき かんそう</sup>気温が低く、<sup>きせつ</sup>空気が乾燥しているこの季節は、<sup>びようき</sup>かぜなどの病気にかかりやすくなります。<sup>びようき よぼう</sup>かぜなどの病気を予防するためには、<sup>しよくじ てきど うんどう じゆうぶん</sup>バランスのよい食事、<sup>しよくじ</sup>適度な運動、<sup>じゆうぶん</sup>十分な睡眠が必要不可欠です。<sup>しよくせいかつ</sup>みなさんの食生活を<sup>かえ</sup>ふり返ってみて、<sup>しよくじ</sup>どうでしょうか。

<sup>さむ ふゆ げんき す</sup>寒い冬を元気に過ごすために、<sup>とく き つ</sup>特に気を付けてもらいたい<sup>しよくじ</sup>食事の<sup>しょうかい</sup>ポイントを紹介するので、<sup>さんこう</sup>ぜひ参考にしてみてください。



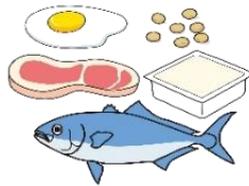
## めんえきりよく たか しよくじ 免疫力を高める食事



### ① たんぱく質をとる

<sup>にく さかな たまご</sup>肉・魚・卵

<sup>だいず だいずせいひん</sup>大豆・大豆製品

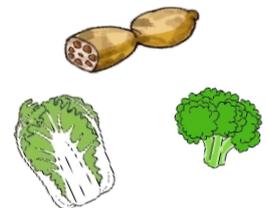


### ② ミネラルやビタミンをとる

<sup>はものるい こんさいるい</sup>葉物類・根菜類

<sup>りよくおうしよくやさい</sup>緑黄色野菜と

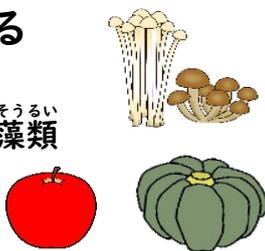
<sup>た やさい</sup>その他の野菜



### ③ 食物繊維をとる

<sup>まめるい きのこ類 かいそうるい</sup>豆類・きのこ類・海藻類

<sup>やさい くだもの</sup>野菜・果物



### ④ 発酵食品をとる

<sup>なっとう</sup>納豆・ヨーグルト・

<sup>キムチ・みそ など</sup>



### ⑤ 体を温めるものをとる

<sup>しょうが・にんにく</sup>

<sup>ねぎ類 など</sup>



### ⑥ こまめに水分をとる

<sup>にち</sup>1日にコップ

<sup>ばい めやす</sup>6～8杯が目安

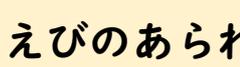
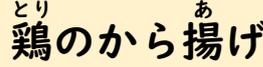
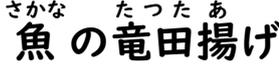


# こんだて けってい リクエスト献立が決定しました！

こんだて ふくやましない しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい えら  
リクエスト献立とは、福山市内の小学6年生と中学3年生が選んだ、



そつぎょう いちどた  
卒業するまでにもう一度食べたいメニューのことです。

しゅしょく 主食	さかな おも つか りょうり 魚を主に使った料理	にく おも つか りょうり 肉を主に使った料理
あげパン 	えびのあられあげ 	とり鶏のからあげ 
キムタクごはん	さかな 魚のホイル蒸し 	にく 肉じゃが 
カレーライス	たこボール 	ハンバーグ 
ラーメン 	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ 	メンチカツ 
ビビンバ 	ししゃものからあげ 	あげぎょうざ 
だいず だいずせいひん おも つか りょうり 大豆・大豆製品を主に使った料理	やさい おも つか りょうり 野菜を主に使った料理	
マーボー豆腐 	ナムル 	
みそ汁 	チーズサラダ 	
なっとう 納豆 	ポテトサラダ 	
ぶたにく だいず あ 豚肉と大豆のかりん揚げ 	バンサンスー 	
ポークビーンズ 	はりはり漬け 	

す りょうり おも で きゅうしょく えら  
みなさんの好きな料理や思い出の給食も選ばれていたでしょうか。

ねんせい そつぎょう た がつ きゅうしょく  
6年生のみなさんが卒業するまでに食べられるよう、12月からの給食に

と い どうじょう きゅうしょく はいぜんひょう かくにん  
取り入れるので、いつ登場するのか、給食だよりや配膳表を確認しながら、

たの ま  
楽しみに待っていてくださいね。



12月から1月にかけては、日本に古くから伝わる食文化を体験する機会が多くあります。給食にも、食文化を取り入れた献立がたくさん登場します。給食だより冬休み号に、お節料理の由来やレシピなどがのっているので、そちらもよく読んでみてください。



## 季節の行事「冬至」



冬至とは、1年のうちで昼が最も短く、夜が長くなる日のことです。今年は、12月22日が冬至になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願って、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。

### かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長い間保存できること、昔は冬に収穫できる野菜が少なかったことから、冬まで保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。また、かぼちゃには、かぜなどの病気を予防してくれるビタミンAやビタミンCがたくさんふくまれています。

### ゆず湯



「ゆず」の強い香りには、邪気を祓う力があるとされてきました。また、「冬至」を「湯治（湯に入って体を治すこと）」という言葉にかけて、縁起がよいことから、ゆずを入れたお風呂の「ゆず湯」に入るようになったと言われています。

1月9日（火）の献立は、キムタクごはん、ワンタンスープ、ヨーグルトです。

給食だより1月号は、始業式の日配布します。1月の献立を事前に知りたい

方は、福山市教育委員会学校保健課のホームページにて週間献立表がご覧いただけます。C班（北東ブロック）のデータをご確認ください。