



令和5年12月21日
(毎月19日は食育の日)
佐世保市立黒島小中学校
栄養教諭 井石 理佳

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう！

今週から急に冷え込み、体調を崩している人もいるかもしれません。外出時や食事前の手洗い・うがい、そして気温に合わせた服装をして、冬休みも元気に過ごしましょう。

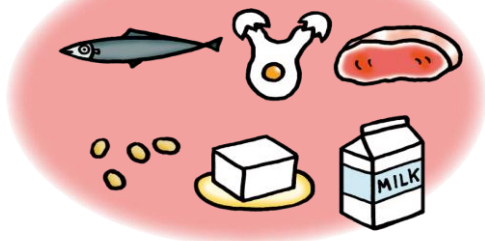
寒い寒さに負けない体をつくろう！

寒さに負けずに元気に過ごすために、食べてほしい食べ物を紹介します。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

昔ながらの知恵はすごい！

おもちと一緒に大根おろしを食べたり、お正月明けに七草がゆを食べたり…

「どうして昔からそうしてきたのだろう？」と疑問に思うことはありませんか？実はこれ、意味のある食べ合わせなんです！

大根に含まれる酵素は消化を助けてくれるので、おもちを食べたときの胃の負担を軽減してくれます。

また、1月7日が「五節句」のうちの一つであることからこの日に七草がゆを食べますが、ご馳走の日が続くと、食べ物を消化・吸収する役割を担っている胃や腸がだんだんと疲れてくるためこの時期に食べるという説もあります。

食べすぎることも多い時期ですので、昔ながらの知恵も生かしながら元気に過ごしましょう！

