

# すくすく ぐんぐん かまっ子

令和4年12月  
No.8  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

～食のおたより～

今年もあとわずかになりました。寒くなり、空気が乾燥する冬は、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザなどがはやります。予防のために、規則正しい生活を心がけましょう。



## ふゆ げんき 冬を元気にすごそう！

よく食べて、よく運動して、寒さに負けない丈夫なからだをつくりましょう。ここでは、冬を元気にのりきるための大切なポイントを4つ紹介します。

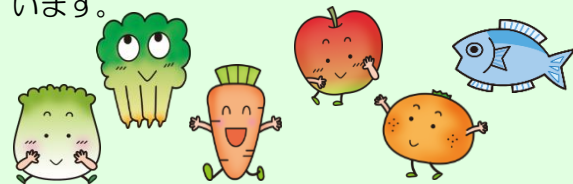
### 1. たんぱく質をとろう

たんぱく質は、血や肉をつくり、寒さに体温をうばわれないようにしてくれます。肉、魚、卵、牛乳、大豆・大豆製品などに多く含まれています。



### 2. ビタミンA、C、Eをとろう

ビタミンは、のどや鼻の粘膜を強くしたり、疲れを早くなおしたりと、体の抵抗力を高める働きを持っています。旬の野菜や果物、魚などに多く含まれています。



### 3. 脂質を上手に活用しよう

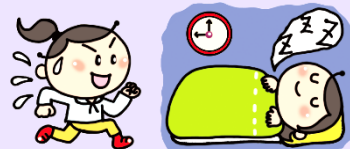
脂質は、高いエネルギーを出すので、体をぽかぽか温めてくれます。揚げもの、炒めものなどに油を使って、しょうずに脂質をとりましょう。

ただし、とりすぎには注意が必要です。



### 4. 体を動かし、十分な睡眠をとろう

寒くても適度に体を動かし、夜はしっかり休むことも大切です。朝・昼・夕の三食をしっかりとり、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



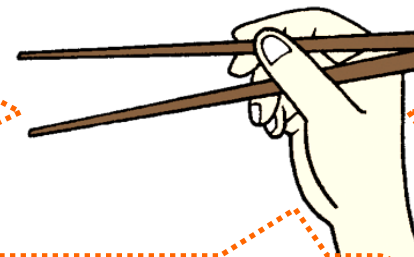
## 2学期「マナーめざしの日」のめあてをふり返ろう！

### 「正しいはしの持ち方」

根気強く練習しよう！

はしは、日本の食事の道具として欠かすことができないものです。はしを正しく持つと、見た目だけでなく、食べやすくなり、残さずきれいに食べることができます。日本の食文化（はし文化）を守るためにも、子どものうちに正しく箸を持つことができるようになりましょう。

① 上の箸は、えんぴつを持つように持つ。



② 下の箸は、親指のつけ根と薬指の横に、のせる。

③ 使うときは、上の箸だけを動かす。下の箸は動かさない。

### ～給食のレシピ紹介～ キャベツのゆず香和え

<材料 4人分>

- キャベツ・・・3枚
- 人参・・・1/4本
- 砂糖・・・小さじ1.5
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1/2
- ゆず果汁・・・小さじ1

<作り方>

- 1 キャベツは、ゆでて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 2 人参は、千切りにし、ゆでて冷ます。
- 3 調味料を混ぜ合わせる。
- 4 1～4を和える。

キャベツを白菜に、ゆず果汁をかぼす果汁に変えても、おいしくできます。

10月の給食で、非常食体験として嘉麻市内の各学校で備えていた『救給カレー』を提供しました。救給カレーは、水や電気が使えない非常時にも食べることができるものです。当日は、栄養調整のため、ミートボール、キャベツのサラダ、野菜スープ、牛乳と組み合わせました。

災害が起きたとき、命をつないでくれるのは食事です。家でも非常食の準備や災害時の行動について話し合ってみてください。

