

12月 食育だより

さむ ま ふゆ げん き す
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪の予防にはせっかく丁寧に手を洗うことが重要です。食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、丈夫な体を作りましょう。



2025年

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

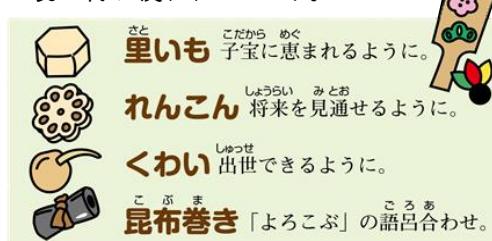
強い抗酸化作用で体を守る



新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい一年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」をお迎えする日本の伝統行事です。おせちやお雑煮を食べて新年の無事を祈ります。おせちの食材には新年への願いをこめた縁起の良い食べ物が使われています。



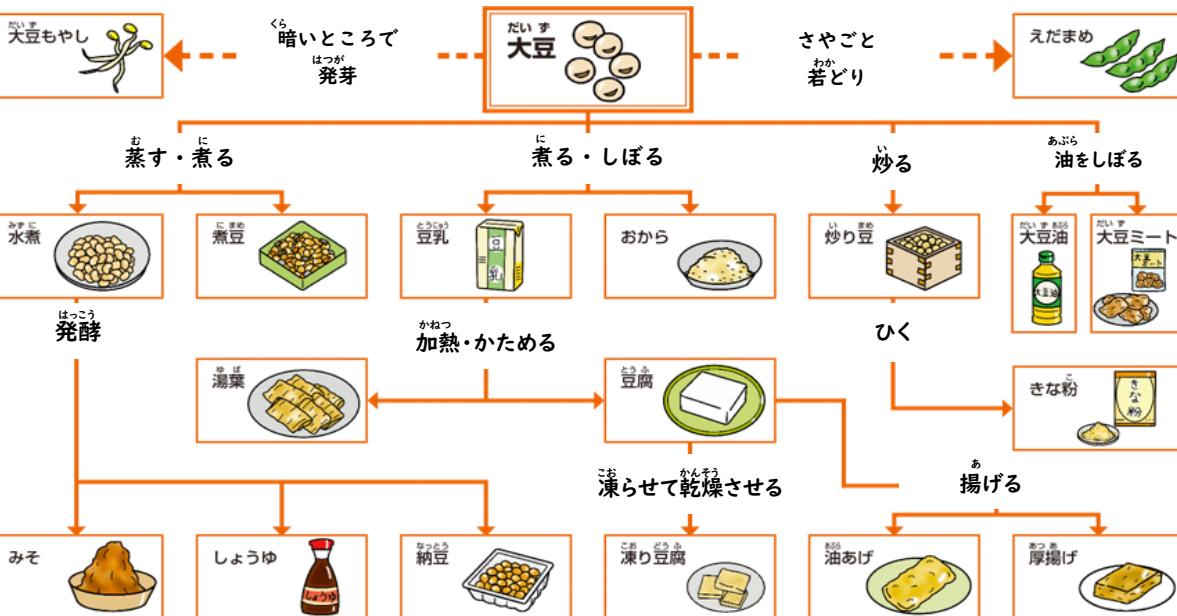
もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕3食を欠かさず食べて規則正しい生活を送りましょう。

すがたをかえる大豆

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む食品です。日本では弥生時代から栽培されており、以降、日本の食文化と密接にかかわってきました。大豆は加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品に生まれ変わります。下の図ではその一部を紹介しています。

12月1日～12月5日の給食には、大豆を使った食品がたくさん登場します。献立表から探してみましょう!



豆乳から とうふをつくろう

10月31日、つづじが丘小学校3年生に豆腐作りの授業を行いました。豆乳を85°Cまで加熱する工程では、温度計を見ながら真剣に取り組んでいました。完成した豆腐を試食した児童は、何もつけずに食べたり、普段食べている豆腐と比較したりと、思い思いに学びを深めました。



豆乳に「にがり」を加えて



すうかい 数回かき混ぜて…



かたまつたら完成!