

# まんぷく通信 12月

熊野市立五郷中学校



12月15日(金)に、有馬小学校の西久保敦子先生に来ていただき、『工夫しよう 食事のとり方!』という題材でお話しをしていただきました。

今回の授業のポイントは、“どうすれば、栄養のバランスがよい食事をとれる?”ということでした。休日のお昼に何を食べてる?いつも食べてる給食には何が入ってる?など、身近な食生活に焦点を当てて、自分の食生活を振り返ってみました。自分でできそうな工夫、見つけてみてください♪

## こんなおはなしでした...

栄養素は、赤・黄・緑に分けられて、さらに、それを五大栄養素に分けられます。「五大栄養素とは?」という問いかけに、家庭科や前回の食育の授業で習ったことなどを覚えていて、サラッとこたえてくれている人もいました。栄養素は、何が抜けてもバランスがよくありません。栄養素の働きを知って、自分で食事を考える機会があるときは、何かひと工夫♪バランスよく栄養素がとれる方法を考えてみてください。

給食は、バランスよく栄養がとれるよう、いろんな食材が使われているね。



五大栄養素は、無機質、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン!



黄色は、炭水化物(脳や体を動かすエネルギーになる)・脂質(体を動かすエネルギーになる)  
赤色は、たんぱく質(筋肉や血液、内臓など殻だのほとんどを作る)・無機質(歯や骨の材料になる)  
緑色は、ビタミン(体の調子を整える。他の栄養素が体の中で働けるよう手助けをする)



自分たちで作る調理実習。決まった食材で、どんなメニューができるかな?色々案が出ました!どんなメニューになるかは、お楽しみに♪

12月も後半、一段と寒さがきびしくなってきました。年末年始には、クリスマスケーキや年越しそば、おせち料理にお雑煮など、ごちそうが食卓をにぎわすとき♪食べ過ぎに気をつけて元気に楽しい冬休みを過ごしてください。



## 冬至(とうじ)とは?

12月22日

1年中でいちばん昼が短く、夜が長い日で、次の日からは、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。

むかし、冬至は「太陽がよみがえる日」だと信じられていました。冬至にむかって、日は短くなっていきますが、むかし人は「太陽の力が弱くなる(日が短くなってきたことの例え)とき、人間の魂もおとろえる」と考えていたそうです。しかし、「冬至を過ぎれば、太陽はよみがえり、人間の魂に力がもどってくる」とされ、かぼちゃやあずきなどを食べて力を回復し、冬至をのりこえようとした習慣が、今も残っています。

## ★ かぼちゃの旬は、夏。なぜ、冬至にかぼちゃを食べるの? ★

むかし、かぼちゃは、他の野菜に比べて長い期間保存ができるため、作物のとれない冬まで保存し、冬至の日には、無病息災(病気をしないで健康でいること)のために食べられていました。そのため、夏野菜であるかぼちゃが、今でも冬至の日に食べられています。

かぼちゃには、のどや鼻などの粘膜をじょうぶにし、ウイルスに打ち勝つ力を高めてくれるビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。

ゆず湯は、血の流れをよくし、体を温めてくれます。また、疲れをとるはたらきもあります。

ゆず湯で身体を温めよう  
寒～い夜、あたたかゆず湯を飲むと身体が暖かくなるよ。  
ゆず湯に入るとおもしろいよ。

