

大麻小学校食育通信



ヘルリッ!!

12月の食育目標：寒さに負けない体をつくろう！

江別市立大麻小学校 2024.12.5 栄養教諭 佐藤 ちさと

空気が乾燥し、寒さもより一層きびしい季節となりました。風邪やウイルスがはやりやすい時期ですので、栄養バランスの整った温かい食事をするようにしましょう！



塩分のとりすぎに注意です！



とりすぎると...

※塩分…ナトリウムのことを表しています

健康な体を保つためには、塩分は欠かせません。ですが、体に必要な量以上の塩分をとると生活習慣病のリスクを高め、将来の健康に影響します。濃い味に慣れてしまうと習慣を変えるのが難しくなります。子どものうちは、大人より味を感じやすいので、薄味を心掛けましょう。

だしを活用しよう！

先週5年生が、家庭科の調理実習でごはんとみそ汁を作りました。みそ汁のだしは、煮干しを使いました。だしをしっかりとることで、少ない塩分でおいしく感じることができます。

★簡単煮干し出し★

煮干し4~5尾

水 500ml

※一晩おいたら出来上がり！

★すぐ使いたい場合

5分ほど弱火で煮出し

煮干しを取り出します。

その日に使わない場合は、一度煮立たせて、煮干しを取り出し冷蔵庫で保管しましょう！そして、次の日は、使い切るようにしましょう！

風邪にまけない体を作ろう！

今年の冬至は、

12月21日(土)です！

給食でも、冬至献立が出ます！19日(木)です。冬至の日には、かぼちゃを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃは、ビタミンAやカロテンが含まれるので、風邪予防に効果的な野菜です。また、ゆず湯に入るといいう伝統もあります。ゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を過ごせるそうです。ゆずは実るまでに長い年月がかかるため、「長年の苦労が実りますように」という願いも込められています。

