

食育だより

第4号
令和7年12月18日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校



今年も残りわずかとなりました。冬休み期間中は行事が多く、生活が不規則になったり、栄養が偏ったりしやすくなります。とくに不規則な生活による疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、体調をくずしやすくなります。

冬休みを元気に過ごすためにも、早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

<寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！>

風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

[風邪予防に摂りたい栄養素と食べ物]

1 丈夫な体をつくる

たんぱく質



2 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

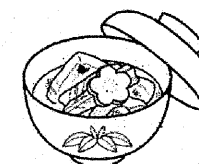


<新年への願いを込めたお正月の行事食>

新しい1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（年神様・歳徳神）」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。お雑煮やおせち料理といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。

[お雑煮]

神様にお供えしたもちを下げて食することで、その御利益も一緒にいただくという意味が込められています。



[おせち料理]

漢字で「御節」と書きます。「節（節日）」とは季節の変わり目の祝日のことで、その日をお祝いする行事を「節供、節句」などといいます。つまり、季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般を御節といいます。節日の中で最も重要なお正月のおせち料理をとくに指すようになったそうです。

(おせちの一部を紹介) ほかにもどんな料理があるか調べてみましょう。



黒豆 まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。



数の子 卵（子）の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り 小魚を田畑の肥料にしたことから、五穀豊穡を願って。



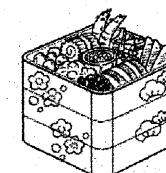
えび 腰が曲がるまで長生きできるように。



伊達巻き 知識や教養が身につくように。



くりきんとん 金運に恵まれるように。



後期後半の給食は、1月8日（木）からの予定です。
給食着・帽子・マスク・歯磨きセット・はしを持ってきました。