

# 給食だより



志木市立宗岡第二中学校

平成30年度12月



秋刀魚を美味しく食べよう！



今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

## 風邪やインフルエンザに負けない体の作り方

### ① 食事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べましょう。

### ② 休養・睡眠を十分にとる

十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

### ③ 手洗い・うがいをする

石鹸を使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

### ④ 運動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



## 風邪の時は、安静・保温・栄養

風邪は、鼻や喉を中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。風邪を治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつける必要があります。

それには安静・保温・栄養が大切です。風邪の時は、エネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事を摂り、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。

旬の野菜

# 南瓜



かぼちゃの旬は7～12月です。

収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘味が無く貯蔵により甘味が増します。

そのため、食べ頃は秋から冬にかけてです。

切った南瓜を保存する場合は、傷みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存します。

「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高い食材です。

11月16日(金)に、「秋刀魚を美味しく綺麗に食べよう」の取り組みを実施しました。

当日、各クラスの給食委員さんが秋刀魚の模型を使い、食べ方の説明をしました。給食では、給食委員さんの説明通りに、箸を上手に使って、骨だけ綺麗に残し完食する生徒が沢山いました！真剣に秋刀魚と向き合う姿は、秋刀魚を綺麗に食べようと思っているんだなあと、とても嬉しく思いました。

魚は骨があり、食べる習慣が少なくなりがちですが、魚には成長期の子供達にとって大切な栄養を沢山含んでいるので、意識して食べてもらいたいと思います。

来年度も、秋刀魚の美味しい時期にこの取り組みを実施する予定です。ご家庭でも、秋刀魚や骨の付いている魚を食べる時には、綺麗に食べようと意識して練習してみてください。



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう！

1		D 6		11	
				え	
		7			
		ろ			
2	5			12	
				び	14
3		ば			ぼ
				10 A	
4		8	B		
				く	13
		9	ず	E	C

ABCDEの文字を当てはめてみましょう。どんな言葉が出てくるかな？

A  B  C  D  E

を食べよう！

### 縦のカギ

- 1 一年の最後の日
- 5 見の回りの物を持ち運ぶ用具
- 6 ウリ科の甘い果物
- 8 冬至の日にお風呂に入れる果物
- 11 男性用の洋装の礼服
- 14 冬至の日食べる野菜

### 横のカギ

- 1 年内最後の仕事の日。仕事○○○
- 2 冬が旬の手で皮をむける果物
- 3 年越しに食べる麺。
- 4 魚の肝臓の油、目によいと言われる。
- 7 「考える人」の作者
- 9 小野妹子が行った昔の中国
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん
- 11 そで振れ合うも多生の○○
- 12 美しくかえること。街を○○する。
- 13 災いの元!?

答えは給食室前の、給食だよりを見てね。

