

食育だより

令和7年

12月



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

寒さに負けない体をつくろう



2025年も残り1ヶ月となりました。

12月は、7日に「大雪:雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至:1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも、太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。



しっかり手を洗おう

冬は、インフルエンザやノロウイルスが流行る時期でもあります。水は冷たくなりますが、**食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。**



旬のおいしい食材を食べよう

ごぼう、大根、にんじん、長ねぎなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることができます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいですよ。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょう。



体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減ります。たくさん動くことで、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。**寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？**



食事のお手伝い、どんなものがある？



レベル1

まいにち毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！

レベル2

なんかい何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ



野菜の皮むき、豆のさや



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3

りょうりごく料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

精米技術が発達する前は、米のぬかがたくさん付いていたため、「研ぐ」(こすりあわせる)必要がありました。