

いただきます

2022年度 11月号
豊能町中学校給食担当

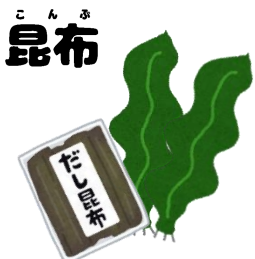
冷え込む日が多くなりました。風邪がはやる季節です。風邪に負けない強い体を作るためには、規則正しい生活がなにより大切です。早寝早起きを心がけましょう。そして、野菜やきのこ、果物を取り入れて、食事からも風邪予防に努めましょう。

和食について考えよう

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という、精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味します。日本の文化「和食」について紹介します。

だし

「だし」とは、かつおや煮干しを煮出した汁のことです。だしのうま味は、和食の基本になります。



乾燥させた昆布を使います。昆布には、グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

カツオ



カツオを加熱乾燥等加工した食品で、世界一硬い食品と言われています。カツオには、イノシン酸といううま味が含まれています。

煮干し



イワシなどの小魚をゆでて乾燥させたものです。イワシには、イノシン酸といううま味が含まれて、丈夫な骨や体を作ります。

お米

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心にした食事です。米を「お米」、飯を「ご飯」、ご飯をにぎったものを「おむすび」「おにぎり」というように、「お」をつけた呼び方をします。昔から、お米を大切にしてきたことが言葉に残っています。

寒い時こそ！きちんと手洗い

寒い、風邪がはやる時期にこそ丁寧な手洗いをしてください。下のイラストの一番右のきれいな手をめざしましょう！

※手洗いの効果（イメージ図）



きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

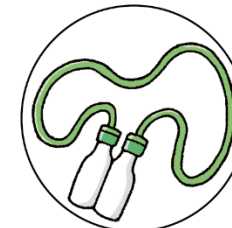
風邪にかからないために

① よく寝る



夜10時以降は、しっかり休み、朝日を浴びて起きましょう。生活リズムを整えることが、免疫力を高めることにも繋がります。

② よく運動する



風邪に負けない丈夫な体を作るためには、体育の時間や休み時間などに体を動かしましょう。

③ よく食べる



好き嫌いなく、様々な食品や料理をとることで、勉強や運動する力になったり、体の調子を整え、風邪から遠ざけてくれます。